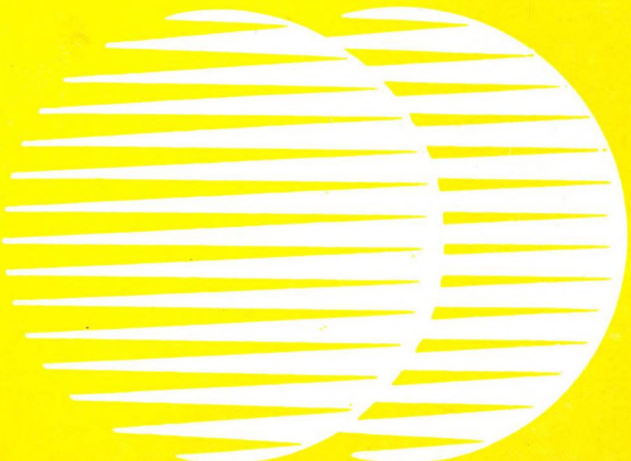
A testnevelés tanítása

X V. ÉVFOLYAM

1979 | 6

AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



Vikman István felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:
Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:
Gyenge József
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Nagy Tamás
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

E számunk szerzői: Bognár István testnevelő tanár, Felcsut; *dr. Csider Tibor* vezető tanár, Bp.; *Fehér Valéria* OPI-munkatárs, Bp.; *Krepán Zsuzsanna* testnevelő tanár, Szentendre; *Kovács Tamás* testnevelő tanár, Bp.; *dr. Nagy György* egyetemi docens, Bp.; *Nagy Sándor* OPI-munkatárs, Bp.; *Somorjai László* testnevelő tanár, Bp.; *Szabó Ferenc* szakfelügyelő, Törökszentmiklós; *Szentgyörgyi Zoltán* testnevelő tanár, Bp.; *Szép Ilona* tervező, Bp.; *dr. Takács Ferenc* egyetemi adjunktus, Bp.; *Varga István* ált. isk. igazgató, Dunakiliti;

TARTALOM

Nagy Sándor: A „Tornaügy"-től „A testnevelés tanításáig" 161
Kovács Tamás: Sioktatás gyermekcipőben I. ... 168
Dr. Nagy György: Értékelés és objektivitás 172
Somorjai László: Úgy érzem, játékra születtem... 176
Bognár István—Szabó Ferenc: Hozzászólás a teljesítményfüzethez 179
Kerpán Zsuzsanna: Testsúlymérés a testnevelési órán középiskolás lányoknál 181
Ötletek, újdonságok 182
Szakterületünk tudományos életéből 187
Folyóiratszemle 188
Könyvismertetés 190

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 4,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 79.4768 Budapest, 1980
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

A „Tornaügy-től” „A testnevelés tanításá”-ig

(A testnevelő tanárok folyóiratai)

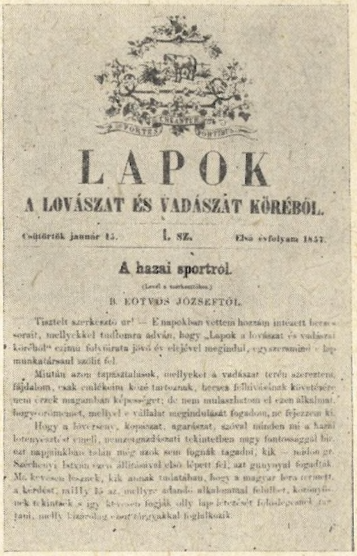
NAGY SÁNDOR

Tizenöt éves A testnevelés tanítása. Jó alkalom ez arra, hogy visszatekintsünk a megtett útra. Arra gondoltunk azonban, hogy nemcsak az eltelt 15 év érdekes és tanulságos számunkra, hanem az ezt megelőző több mint száz év is. A testnevelő tanárok régi folyóiratait böngészve kibontakozott előttünk az az út, amelyet a testnevelő tanárok vívtak azért, hogy testnevelésünk elfoglalja méltó helyét az iskolai nevelő munka egészében. A folyóiratokban láthatjuk és tanulmányozhatjuk az ezen az úton elért eredményeket, reálisabb elképzelésünk van így a jelenlegi helyzetről is.

*A „Tornaügy” előzményei**

Az 1883/84-es tanévben indult „Tornaügy”-et számos hazai sporttörténeti írás előzte meg. A magyarországi sportélet megindulásáról már az 1806-ban alapított „Hazai Tudósítások”-ban és annak mellékletében, a „Hasznos Mulatságok”-ban olvashatunk. Az 1832-ben megindult „Jelenkor” már eljutott a mai értelemben vett sportok ismertetéséig is.

Az 1850-es években a testkultúra iránti érdeklődés megnőtt, 1857-ben a „Lapok a Lovászat és Vadászat Köréből” címen megjelent az első hazai sportlap. Igaz, ez kizárólag a lovászat és vadászat sportjával foglalkozott, számunkra Eötvös József írása mégis sokatmondó. Úgy gondoljuk, ma is érdemes elolvasni írását (1., 2., 3., 4. ábra).


LAPOK
A LOVÁSZAT ÉS VADÁSZAT KÖRÉBŐL.
Csütörtök január 15. 1. SZ. Első évfolyam 1857.

A hazai sportrol.

(Levél a szerkesztőhez.)

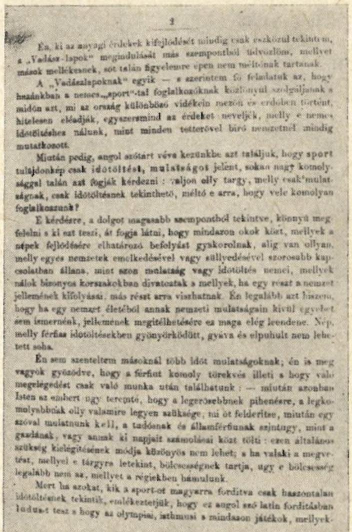
B. EÖTVÖS JÓZSEFTŐL.

Tisztelt szerkesztő ur! — E napokban vettem hozzám intézett becses sorait, mellyekkel tudtomra adván, hogy „Lapok a lovászat és vadászat köréből” czimü folyóirata jövő év elejével megindul, egyszersmind e lap munkatársaul szólit fel.

Miután azon tapasztalások, mellyeket a vadászat terén szereztem, fájdalom, csak emlékeim közé tartoznak, becses felhivásának követésére nem érzek magamban képességet; de nem mulaszthatom el ezen alkalmat, hogy örömemet, mellyel e vállalat megindulását fogadom, ne fejezzem ki.

Hogy a lóverseny, kopászat, agarászat, szóval minden mi a hazai lótenyésztést emeli, nemzetgazdászati tekintetben nagy fontossággal bir, ezt napjainkban talán még azok sem fognák tagadni, kik — midőn gr. Széchenyi István ezen állitásával első lépett fel, azt gunynyal fogadták. Még kevesen lesznek, kik annak tudatában, hogy a magyar lera [illegible] a kérdést, milly ló az, mellyre adandó alkalommal felülhet, közönyösnek tekintsék s igy kevesen fogják olly lap létezését feleslegesnek tartani, melly kizárólag ezen tárgyakkal foglalkozik.

1 ábra


2

Én, ki az anyagi érdekek kifejlődését mindig csak eszközül tekintem, a „Vadász-lapok” megindulását más szempontból üdvözlöm, mellyet mások mellékesnek, sőt talán figyelemre épen nem méltónak tartanak.

A „Vadászlapoknak” egyik — s szerintem fő feladatuk az, hogy hazánkban a nemes „sport”-tal foglalkozóknak közlönyül szolgáljanak s midőn azt, mi az ország különböző vidékein mezőn és erdőben történt, hitelesen előadják, egyszersmind az érdeket neveljék, melly e nemes időtöltéshez nálunk, mint minden tetterővel biró nemzetnél mindig mutatkozott.

Miután pedig, angol szótárt véve kezünkbe azt találjuk, hogy sport tulajdonkép csak időtöltést, mulatságot jelent, sokan nagy komolysággal talán azt fogják kérdezni: valjon olly tárgy, melly csak mulatságnak, csak időtöltésnek tekinthető, méltó e arra, hogy vele komolyan foglalkozzunk?

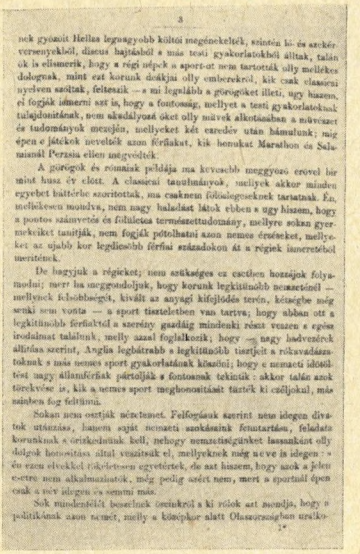
E kérdésre, a dolgot magasabb szempontból tekintve, könnyü megfelelni s ki ezt teszi, át fogja látni, hogy mindazon okok közt, mellyek a népek fejlődésére elhatározó befolyást gyakorolnak, alig van ollyan, melly egyes nemzetek emelkedésével vagy süllyedésével szorosabb kapcsolatban állana, mint azon mulatság vagy időtöltés nemei, mellyek náluk bizonyos korszakokban divatozatak s mellyek, ha egy részt a nemzet jellemének kifolyásai, más részt arra visszhatnak. Én legalább azt hiszem, hogy ha egy nemzet életéből annak nemzeti mulatságain kivül egyebet sem ismernénk, jellemének megitélhetésére ez maga elég leendene. Nép, melly férfias időtöltésekben gyönyörködött, gyáva és elpuhult nem lehetett soha.

Én sem szenteltem másoknál több időt mulatságoknak; én is meg vagyok győződve, hogy a férfiut komoly törekvés illeti s hogy való megelégedést csak való munka után találhatunk: — miután azonban Isten az embert ugy teremté, hogy a legerősebbnek pihenésre, a legkomolyabbnak olly valamire legyen szüksége, mi őt felderitse, miután egy szóval mulatnunk kell, a tudósnak és államférfiunak szintugy, mint a gazdának, vagy annak ki napjait számolásai közt tölti: ezen általános szükség kielégitésének módja közönyös nem lehet; s ha valaki a megvetést, mellyel e tárgyra letekint, bölcseségnek tartja, ugy e bölcseség legalább nem az, mellyet a régiekben bámulunk.

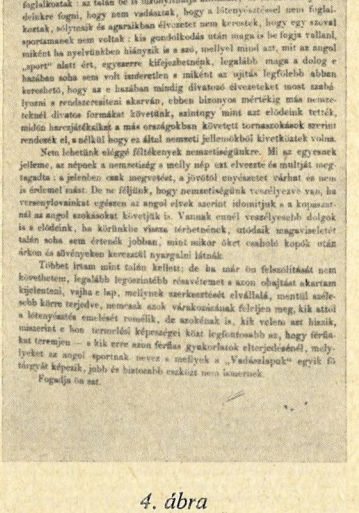
Mert ha azokat, kik a sport-ot magyarra forditva csak haszontalan időtöltésnek tekintik, emlékeztetjük, hogy ez angol szó latin forditásban ludus-t tesz s hogy az olympiai, isthmusi s mindazon játékok, mellyek-

2. ábra

* Ilyen módon is szeretnénk megköszönni azt a segítséget, amelyet a Testnevelési Főiskola Könyvtárától, és különösen Nagy Istvánnétól, kaptunk, amikor anyagunkat összeállítottuk.

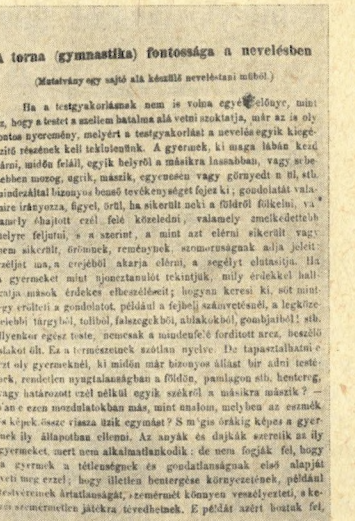


3. ábra



4. ábra

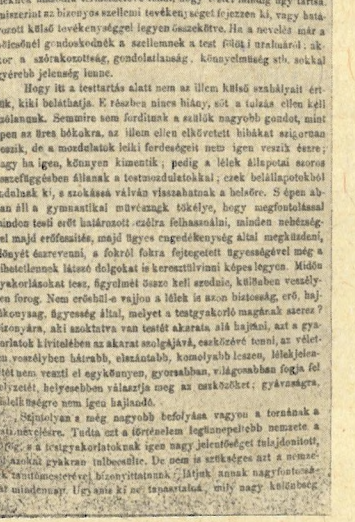
Az iskolai testnevelés ügyét a kiegyezés után sikerült a holtpontról elmozdítani. Ezt nemcsak az mutatja, hogy a testnevelés meghatározott óraszámban kötelező, hanem az 1868-ban, az „Országos Középtanodai Tanáregylet Közlönyé"-ben megjelent tanulmány is. Garanszegi Lubrich Ágost tanulmányának helye van a többi tantárgyról szóló írás között, a folyóirat első évfolyamának első számában. Olvassuk el a tanulmány első részét, ahol a testnevelés pedagógiai szerepéről és fontosságáról ír elsősorban (5., 6., 7., 8. ábra).



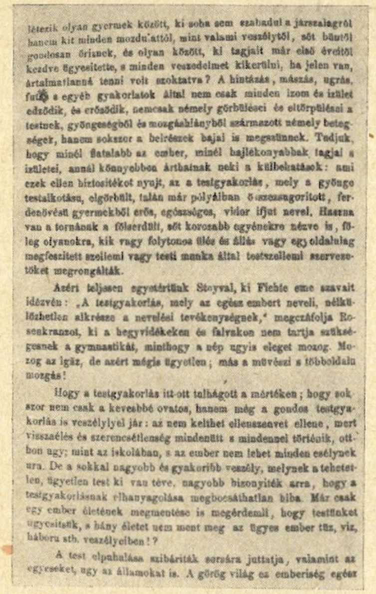
A torna (gymnastika) fontossága a nevelésben

(Mutatvány egy saját alá készülő nevelástani műből.)

5. ábra



6, ábra



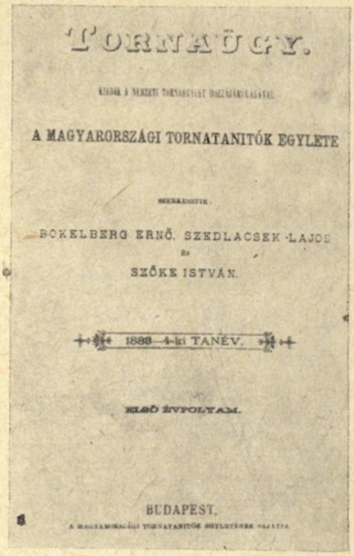
létezik olyan gyermek között, ki soha sem szabadul a járszalagról hanem kit minden mozdulattól, mint valami veszélytől, sőt bűntől gondosan őriznek, és olyan között, ki tagjait már első évéitől kezdve ügyesitette, s minden veszedelmet kikerülni, ha jelen van, ártalmatlanná tenni volt szoktatva? A hintázás, mászás, ugrás, futás s egyéb gyakorlatok által nem csak minden izom és izület edződik, és erősödik, nemcsak némely görbülései és eltörpülései a testnek, gyöngeségből és mozgáshiányból származott némely betegségek, hanem sokszor a belrészek bajai is megszűnnek. Tudjuk, hogy minél fiatalabb az ember, minél hajlékonyabbak tagjai s izületei, annál könnyebben árthatnak neki a külbehatások: ami ezek ellen biztositékot nyujt, az a testgyakorlás, mely a gyönge testalkotásu, elgörbült, talán már pólyában összeszorított, ferdenövésü gyermekből erős, egészséges, vidor ifjut nevel. Haszna van a tornának a fölserdült, sőt korosabb egyénekre nézve is, főleg olyanokra, kik vagy folytonos ülés és állás vagy egyoldalulag megfeszitett szellemi vagy testi munka által testszellemi szervezetöket megrongálták.

Azért teljesen egyetértünk Steyval, ki Fichte eme szavait idézvén: „A testgyakorlás, mely az egész embert neveli, nélkülözhetlen alkrésze a nevelési tevékenységnek," megczáfolja Rosenkranzot, ki a hegyvidékeken és falvakon nem tartja szükségesnek a gymnastikát, minthogy a nép ugyis eleget mozog. Mozog az igaz, de azért mégis ügyetlen; más a művészi s többoldalu mozgás!

Hogy a testgyakorlás itt-ott túlhágott a mértéken; hogy sokszor nem csak a kevesbbé ovatos, hanem még a gondos testgyakorlás is veszélylyel jár: az nem kelthet ellenszenvet ellene, mert visszaélés és szerencsétlenség mindenütt s mindennel történik, otthon ugy, mint az iskolában, s az ember nem lehet minden esélynek ura. De a sokkal nagyobb és gyakoribb veszély, melynek a tehetetlen, ügyetlen test ki van téve, nagyobb bizonyiték arra, hogy a testgyakorlásnak elhanyagolása megbocsáthatlan hiba. Már csak egy ember életének megmentése is megérdemli, hogy testünket ügyesitsük, s hány életet nem ment meg az ügyes ember tüz, viz, háboru stb. veszélyeiben!?

A test elpuhulása szibariták sorsára juttatja, valamint az egyeseket, ugy az államokat is. A görög világ es emberiség egész

7. ábra



TORNAÜGY.

KIADJA A NEMZETI TORNAEGYLET HOZZÁJÁRULÁSÁVAL

A MAGYARORSZÁGI TORNATANITÓK EGYLETE

SZERKESZTIK

BOKELBERG ERNŐ, SZEDLACSEK LAJOS

ÉS

SZŐKE ISTVÁN.

1883–4-ki TANÉV.

ELSŐ ÉVFOLYAM.

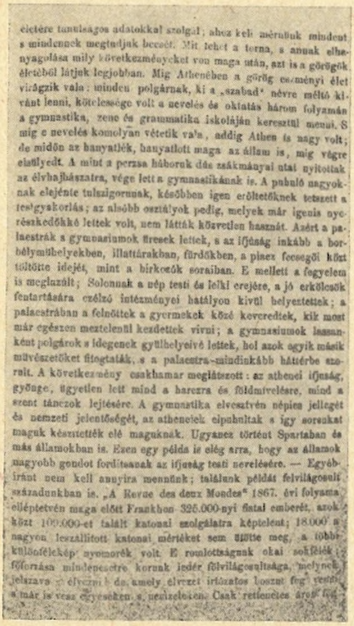
BUDAPEST.

A MAGYARORSZÁGI TORNATANITÓK EGYLETÉNEK SAJÁTJA

9. ábra

A „Tornaügy" és a századforduló folyóiratai

Az első önálló, testnevelő tanároknak szóló folyóiratot az 1883/84-es tanévben a „Magyarországi Tornatanítók Egylete" adta ki (9. ábra). A „Tornaügy" harcolt a testneve-



életére tanulságos adatokkal szolgál; ahoz kell mérnünk mindent s mindennek megtudjuk becsét. Mit tehet a torna, s annak elhanyagolása mily következményeket von maga után, azt is a görögök életéből látjuk legjobban. Mig Athenében a görög eszményi élet virágzik vala: minden polgárnak, ki a „szabad" névre méltó kivánt lenni, kötelessége volt a nevelés és oktatás három folyamán a gymnastika, zene és grammatika iskoláján keresztül menni. S mig e nevelés komolyan vétetik vala, addig Athen is nagy volt; de midőn az hanyatlék, hanyatlott maga az állam is, mig végre elsülyedt. A mint a perzsa háboruk dús zsákmányai utat nyitottak az élvhajhászatra, vége lett a gymnastikának is. A puhuló nagyoknak elejénte tulszigoruak, későbben igen erőltetőknek tetszett a testgyakorlás; az alsóbb osztályok pedig, melyek már igenis nyerészkedőkké lettek volt, nem látták közvetlen hasznát. Azért a palaestrák s gymnasiumok üresek lettek, s az ifjuság inkább a borbélyműhelyekben, illattárakban, fürdőkben, a piacz fecsegői közt töltötte idejét, mint a birkozók soraiban. E mellett a fegyelem is meglazult; Solonnak a nép testi és lelki erejére, a jó erkölcsök fentartására czélzó intézményei hatályon kivül helyeztettek; a palaestrában a felnőttek a gyermekek közé keveredtek, kik most már egészen meztelenül kezdettek vivni; a gymnasiumok lassanként polgárok s idegenek gyülhelyeivé lettek, hol azok egyik másik művészetöket fitogtaták, s a palaestra mindinkább háttérbe szorult. A következmény csakhamar meglátszott: az athenei ifjuság gyönge, ügyetlen lett mind a harczra és földmivelésre, mind a szent tánczok lejtésére. A gymnastika elvesztvén népies jellegét és nemzeti jelentőségét, az atheneiek elpuhultak s igy sorsukat maguk készitették elé maguknak. Ugyanez történt Spartaban és más államokban is. Ezen egy példa is elég arra, hogy az államok nagyobb gondot forditsanak az ifjuság testi nevelésére. — Egyébiránt nem kell annyira mennünk; találunk példát felvilágosult századunkban is. „A Revue des deux Mondes" 1867. évi folyama eléptetvén maga előtt Frankhon 325.000-nyi fiatal emberét, azok közt 100.000-et talált katonai szolgálatra képtelent; 18.000 a nagyon leszállitott katonai mértéket sem ütötte meg, a többi különféleképp nyomorék volt. E romlottságunk okai sokfélék; főforrása mindenesetre korunk ledér fölvilágosultsága, melynek jelszava „élvezni", de amely élvezet irtózatos boszut fog venni s már is vesz egyeseken s nemzeteken. Csak rettenetes áron fog

8. ábra

TARTALOM.

Vezérczikkek, értekezések stb.

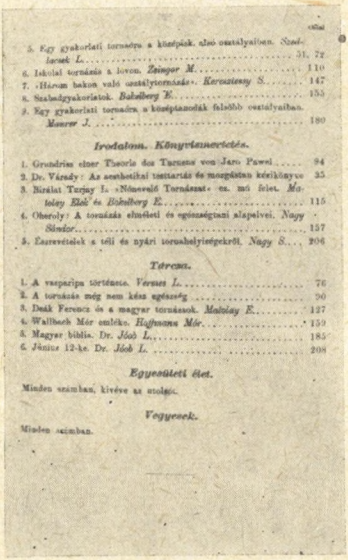
1. Fölirat a tornatanitók kiképzése tárgyában ... 1
2. A leányok testgyakorlatai. *Bokelberg Ernő* ... 5, 21, 44
3. Az első orvosi segély sérüléseknél. *Dr. Torday Ferencz* ... 8
4. A tornajátékok értéke a nevelésben. *Szirtes J.* ... 17
5. Luther nyilatkozatai a testgyakorlatok felől ... 42
6. A mai iskolai tornázás állapota. *Gyarmati J.* ... 49
7. A Nemzeti Tornaegylet igazgató-választmányának fölirata a tornatanitók kiképzése ügyében ... 57
8. A Budapesti Tornaegylet dísz- és a Nemzeti Tornaegylet versenytornázása. *Sz. L.* ... 66
9. A tornázás élettani hatása. *Dr. Torday F.* ... 70, 87
10. Fölhivás a tornaszövetség ügyében ... 81
11. A tornázás ügye hazánkban. *Jeney A.* ... 84
12. A Budapesti Tornaegylet előterjesztése a tornatanitás ügyében 105
13. Goethe és még valami. *Dr. Joó L.* ... 137
14. A Nemzeti Tornaegylet disztornázása. *Zeingor M.* ... 140
15. Az alacsony nyujtó az elemi iskolában. *Maurer J.* ... 144
16. Fővárosi népiskolák tornázásáról. *Szedlacsek L.* ... 154
17. Dr. Krause: A tornászok rheumatismusa. *Budinszky K.* 173, 201
18. A ... *Deutschländer N.* ... 198

Gyakorlati czikkek.

1. A ... tornázás ... *Maurer J.* ... 12
2. A tornaoktatás tananyagának ... felosztása az ... iskolában ...
3. Az ... leányiskolák tornatananyaga ...
4. Tornatanitási tananyag a középisk... ...

10. ábra

lés elismertetéséért, komoly segítséget jelentett a testnevelő tanároknak a mindennapi munkájában is. Az első évfolyam tartalomjegyzékének elolvasása ezt jól mutatja (10., 11. ábra).



11. ábra

Már az 1960-as évek végétől gyakoriak az iskolai testneveléssel foglalkozó cikkek, tanulmányok, hírek a kor sajtójában. Nagy figyelmet szentel a testnevelésnek az 1884-től megjelenő „Herkules" (12. ábra). Többször beszámol például egy-egy gimnázium testnevelési életéről, az 1887-es évfolyamban pedig minden számban „Torna Óra-rend" címen egy-egy gyakorlatsor jelenik meg. Segítik a tanórán kívüli sportélet és versenyzés kialakulását is. Az 1893-as évfolyamában már versenyszabályokat közöl intézeti, kerületi és országos tornaversenyek számára. Beszámolnak arról is, hogy a „hazai középiskolák, továbbá hasonló korú ifjak által látogatott egyéb iskolák tanulói számára évenként tornaversenyeket tartanak, melyeknek czéljuk: egyrészt számot adni az ifjúság testi képzettségéről, másrészt a verseny szellemének felélesztése által a testgyakorlat iránt a kedvet és halamot az ifjúságban fokozni..." (Herkules, 1893. 4. 34.).

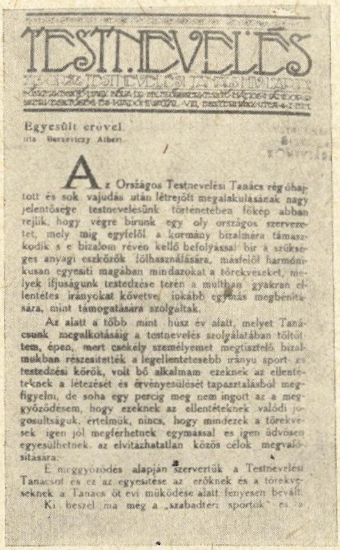
A század végén megerősödő magyar sportmozgalom lapja, a „Nemzeti Sport" is szükségesnek érzi, hogy a testneveléssel többet foglalkozzon. 1911-től „Ifjúsági Testnevelés" címen, a „Nemzeti Sport" mellékleteként jelenik meg a folyóirat. Az első szám „Beköszöntő"-jében fogalmazzák meg a lap célját és feladatát (13. ábra).

12. ábra

13. ábra

Az 1920-as, 30-as évek folyóiratai

Az első világháború nem kedvezett a testnevelés ügyének. Ezért az első kísérlet, az 1918/19-ben megjelenő „Testnevelés", jóllehet célkitűzése is a „szintentartás" volt, nem lehetett hosszú életű. Bemutatjuk kartársainknak a lap első oldalát (14. ábra) és a szerkesztőség elképzelését tartalmazó írást (15., 16. ábra).



TESTNEVELÉS

Egyesült erővel.
irta Berzeviczy Albert

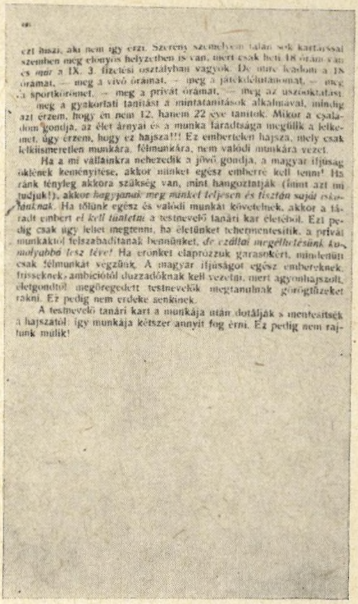
Az Országos Testnevelési Tanács rég óhajtott és sok vajudás után létrejött megalakulásának nagy jelentősége testnevelésünk történetében főkép abban rejlik, hogy végre birunk egy oly országos szervezetet, mely míg egyfelől a kormány bizalmára támaszkodik s e bizalom révén kellő befolyással bir a szükséges anyagi eszközök fölhasználására, másfelől harmónikusan egyesiti magában mindazokat a törekvéseket, melyek ifjuságunk testedzése terén a multban gyakran ellentétes irányokat követve, inkább egymás megbénitására, mint támogatására szolgáltak.

Az alatt a több mint húsz év alatt, melyet Tanácsunk megalkotásáig a testnevelés szolgálatában töltöttem, épen, mert csekély személyemet megtisztelő bizalmukban részesitették a legellentetesebb irányu sport- és testedzési körök, volt bő alkalmam ezeknek az ellentéteknek a létezését és érvényesülését tapasztalásból megfigyelni, de soha egy percig meg nem ingott az a meggyőződésem, hogy ezeknek az ellentéteknek valódi jogosultságuk, értelmük, nincs, hogy mindezek a törekvések igen jól megférhetnek egymással és igen üdvösen egyesülhetnek, az elvitázhatatlan közös célok megvalósitására.

E meggyőződés alapján szerveztük a Testnevelési Tanácsot és ez az egyesitése az erőknek és a törekvéseknek a Tanács öt évi működése alatt fényesen bevált.

Ki beszél ma még a „szabadtéri sportok" és a

14. ábra

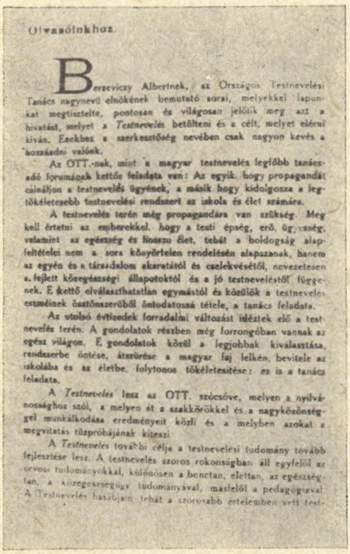


ezt hiszi, aki nem így érzi. Szerény személyem talán sok kartárssal szemben még előnyös helyzetben is van, mert csak heti 18 órám van és már a IX. 3. fizetési osztályban vagyok. De mire leadom a 18 óramat, — meg a vívó óramat, — meg a játékdélutánomat, — meg a sportkörömet, — meg a privát óramat, — meg az uszóoktatást, — meg a gyakorlati tanitást a mintatanitások alkalmával, mindig azt érzem, hogy én nem 12, hanem 22 éve tanitok. Mikor a családom gondja, az élet árnyai és a munka fáradtsága megülik a lelkemet, úgy érzem, hogy ez hajsza!!! Ez embertelen hajsza, mely csak lelkiismeretlen munkára, félmunkára, nem valódi munkára vezet.

Ha a mi vállainkra nehezedik a jövő gondja, a magyar ifjúság izmainak keményitése, akkor minket egész emberré kell tenni! Ha ránk tényleg akkora szükség van, mint hangoztatják (ámbár azt mi tudjuk!), akkor *hagyjanak meg minket teljesen és tisztán saját iskoláinknak*. Ha tőlünk egész és valódi munkát követelnek, akkor a fáradt embert *el kell tüntetni* a testnevelő tanári kar életéből. Ezt pedig csak úgy lehet megtenni, ha életünket tehermentesitik, a privát munkától felszabaditanak bennünket, *de ezáltal megélhetésünk komolyabbá lesz téve!* Ha erőnket elaprózzuk garasokért, mindenütt csak félmunkát végzünk. A magyar ifjúságot egész embereknek, frisseknek, ambiciótól duzzadóknak kell vezetni, mert agyonhajszolt, életgondtól megöregedett testnevelők megtanulnak görögtüzeket rakni. Ez pedig nem érdeke senkinek.

A testnevelő tanári kart a munkája után dotálják s mentesitsék a hajszától: így munkája kétszer annyit fog érni. Ez pedig nem rajtunk múlik!

16. ábra



Olvasóinkhoz.

Berzeviczy Albertnek, az Országos Testnevelési Tanács nagynevű elnökének bemutató sorai, melyekkel lapunkat megtisztelte, pontosan és világosan jelölik meg azt a hivatást, melyet a *Testnevelés* betölteni és a célt, melyet elérni kiván. Ezekhez a szerkesztőség nevében csak nagyon kevés a hozzáadni valónk.

Az OTT.-nak, mint a magyar testnevelés legfőbb tanácsadó forumának kettős feladata van: Az egyik, hogy propagandát csináljon a testnevelés ügyének, a másik hogy kidolgozza a legtökéletesebb testnevelési rendszert az iskola és élet számára.

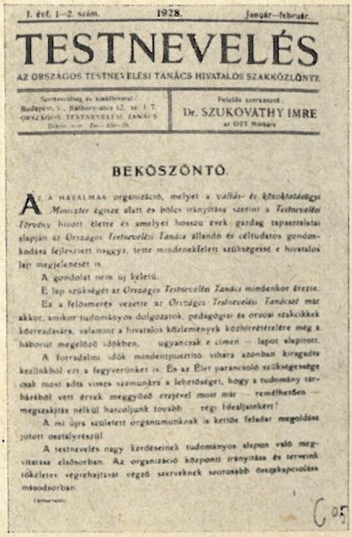
A testnevelés terén még propagandára van szükség. Meg kell értetni az emberekkel, hogy a testi épség, erő, ügyesség, valamint az egészség és hosszu élet, tehát a boldogság alapfeltételei nem a sors könyörtelen rendelésén alapszanak, hanem az egyén és a társadalom akaratától és cselekvésétől, nevezetesen a fejlett közegészségi állapotoktól és a jó testneveléstől függenek. E kettő elválaszthatatlan egymástól és közülök a testnevelés eszméinek ösztönszerűből öntudatossá tétele, a tanács feladata.

Az utolsó évtizedek forradalmi változást idéztek elő a testnevelés terén. A gondolatok részben még forrongóban vannak az egész világon. E gondolatok közül a legjobbak kiválasztása, rendszerbe öntése, átszűrése a magyar faj lelkén, bevitele az iskolába és az életbe, folytonos tökéletesitése: ez is a tanács feladata.

A *Testnevelés* lesz az OTT. szócsöve, melyen a nyilvánossághoz szól, a melyen át a szakkörökkel és a nagyközönséggel munkálkodása eredményeit közli és a melyben azokat a megvitatás tűzpróbájának kiteszi.

A *Testnevelés* további célja a testnevelési tudomány tovább fejlesztése lesz. A testnevelés szoros rokonságban áll egyfelől az orvosi tudományokkal, különösen a bonctan, élettan, az egészségtan, a közegészségügy tudományával, másfelől a pedagógiával. A Testnevelés hasábjain tehát a szorosabb értelemben vett test-

15. ábra



I. évf. 1–2. szám. 1928. Január–február.

TESTNEVELÉS

AZ ORSZÁGOS TESTNEVELÉSI TANÁCS HIVATALOS SZAKKÖZLÖNYE

Szerkesztőség és kiadóhivatal: Budapest, V., Báthory-utca 12. sz. I. 7. ORSZÁGOS TESTNEVELÉSI TANÁCS	Felelős szerkesztő: Dr. SZUKOVATHY IMRE az OTT titkára

BEKÖSZÖNTŐ.

Az a hatalmas organizáció, melyet a *vallás- és közoktatásügyi Miniszter égisze* alatt és bölcs irányitása szerint a *Testnevelési Törvény* hivott életre és amelyet hosszú évek gazdag tapasztalatai alapján az *Országos Testnevelési Tanács* állandó és céltudatos gondoskodása fejlesztett naggyá, tette mindenekfelett szükségessé e hivatalos lap megjelenését is.

A gondolat nem uj keletű.

E lap szükségét az *Országos Testnevelési Tanács* mindenkor érezte.

Ez a felösmerés vezette az *Országos Testnevelési Tanácsot* már akkor, amikor tudományos dolgozatok, pedagógiai és orvosi szakcikkek közreadására, valamint a hivatalos közlemények közhírrétételére még a háborut megelőző időkben, ugyancsak e *címen* — lapot alapitott.

A forradalmi idők mindentpusztító vihara azonban kiragadta kezünkből *ezt* a fegyverünket is. És az Élet parancsoló szükségessége csak most adta vissza számunkra a lehetőséget, hogy a tudomány tárházából vett érvek meggyőző erejével most már — remélhetően — megszakítás nélkül harcoljunk tovább — régi ideáljainkért!

A mi újra született organumunknak is kettős feladat megoldása jutott osztályrészül.

A testnevelés nagy kérdéseinek tudományos alapon való megvitatása elsősorban. Az organizáció központi irányitása és terveink tökéletes végrehajtását végző szerveknek szorosabb összekapcsolása másodsorban.

17. ábra

A húszas évek közepétől több folyóirat is segíti a testnevelő tanárok munkáját. Közülük az ugyancsak „Testnevelés" című egészen a második világháború végéig megjelent (1928–1944). Beköszöntőjében olvashatjuk a lap célkitűzéseit, feladatait is (17. ábra).

A kor többi folyóirata „rövid életű" volt, mégis érdemesek arra, hogy róluk megemlékezzünk, mert amíg az 1928-ban megindult „Testnevelés" elsősorban szakmai igényességével, tudományos cikkeivel, a külföldi testnevelési rendszerek ismertetésével segíti a tanárokat, addig a „Testnevelés és Sport" (18. ábra), a „Modern Testkultúra" (19. ábra) és különösen a „Testnevelési Tanárok Közlönye" (20. ábra) a szintén igényes szakmai segítség mellett a testnevelő tanárok jogaiért, az egyenlőség megteremtéséért indít harcot. Példának Somorjai László cikkét idézzük (21. ábra).

TESTNEVELÉSÉSPORT

Az iskolai és iskolán kívüli ifjúság testnevelésével és az egyes sportok szakkérdéseivel foglalkozó havi szemle

Felelős szerkesztő: BÉLY MIHÁLY | I. évf. 1. sz. 1926. január | Főszerkesztő: BÉLY MIKLÓS

TARTALOM:

Beköszöntő: *A szerkesztőség*
Ajánló sorok: *Demény Károly*
Dánia testnevelési ügye: *A. Knudsen*
Testnevelő tanárképzés: *Dr. Szukováthy Imre*
Tuberkulózis és testnevelés: *Dr. Gergely Jenő*
Az iskolai ifjúság testnevelésének újabb irányzatáról: *Kmetykó János*
A magyar jégsport: *Dr. Szentgyörgyi Imre*
Versenyevezősök és atléták téli foglalkoztatása: *Bély Miklós*
Szemle.

Minden cikkért szerzője felel.

KÖRPERERZIEHUNG-SPORT

REDAKTION UND EXPEDITION: BUDAPEST, VII. ROTTENBILLER-U. 35. REDAKTEURE: MICHAEL UND NIKOLAUS BÉLY.

INHALT:

Karl von Demény, Staatssekretär, Präsident der I. Abt. des Landesrates für Körpererziehung: *Widmungsschreiben*
K. A. Knudsen, k. dän. Oberinspektor der Gymnastik: *Körpererziehung in Dänemark*
Dr. Emerich von Szukováthy, Studiendirektor der ung. Hochschule für Körpererziehung: *Körpererzieherbildung*
Dr. Eugen Gergely, Abt.-Oberarzt des Erzsébet Királyné-Sanatoriums: *Tuberkulose und Körpererziehung*
Dr. Emerich von Szentgyörgyi, k. ung. Kurialrichter, Präsident der M. O. K. Sz.: *Der ung. Eissport*
Johann Kmetykó, an der Hochschule für Körpererziehung: *Richtungen der Körperziehung der Jugend in den Schulen*
Nikolaus Bély, Turnlehrer: *Beschäftigung der Ruderer-teams und der Athleten im Winter*
Rundschau.

18. ábra

Napjaink folyóiratai

A testnevelő tanároknak közvetlenül a felszabadulás után önálló folyóiratuk nem volt. A sporttal foglalkozó folyóiratokban és újságokban kaptak helyet azok a szakmai segítséget nyújtó cikkek és tanulmányok, amelyek fontosak voltak az iskolai testnevelés fejlesztése szempontjából. Ki kell emelni a „Sport és Tudomány" (1957–65) jelentős szerepét. „A testnevelés tanítása" megjelenéséig (1965) a legtöbb közvetlenül a testnevelő tanároknak szóló írást közölte (módszertani anyagok, tanmenetek stb.). Jogutódja, a „Sportélet" (1965–74) „Iskolai Testnevelés és Sport" címmel külön melléklet-

TESTNEVELÉS-SPORT 1926 — III. ÉVFOLYAM

MODERN TESTKULTURA

A TESTNEVELÉSI TANÁROK ORSZÁGOS EGYESÜLETÉNEK HIVATALOS KÖZLÖNYE

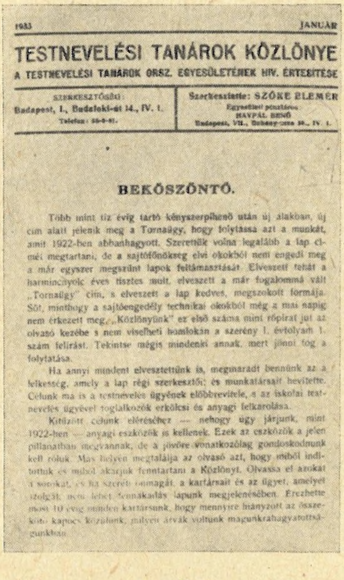
ISKOLAI TESTNEVELÉS — XXXVIII. ÉVFOLYAM

AZ ISKOLAI ÉS ISKOLÁN KÍVÜLI IFJÚSÁG TESTNEVELÉSÉVEL ÉS AZ EGYES SPORTOK SZAKKÉRDÉSEIVEL FOGLALKOZÓ HAVI SZEMLE — MEGJELENIK EGY ÉVBEN 10 SZÁM

SZERKESZTI: BÉLY MIKLÓS

50 éves fennállásának jubileumát ünnepli a jövő esztendőben a Testnevelési Tanárok Országos Egyesülete, mely nemcsupán hazánk egyik legrégibb tanáregyesülete, hanem mint szakegyesület világviszonylatban is az elsők közé tartozik. Németországi testvéregyesületünk 1893-ban alakult és a kontinens többi országaiban is csak a kilencvenes években létesültek testnevelési tanáregyesületek. 1881-ben az akkori magyar testnevelés vezéralakjai ...

19. ábra


1933 JANUÁR

TESTNEVELÉSI TANÁROK KÖZLÖNYE

A TESTNEVELÉSI TANÁROK ORSZ. EGYESÜLETÉNEK HIV. ÉRTESITÉSE

SZERKESZTŐSÉG: Budapest, I., Budaloki-út 14., IV. 1.

Szerkesztette: SZŐKE ELEMÉR — Egyesületi pénztáros: HAVPÁL BENŐ, Budapest, VII., Dohány-utca 30., IV. 1.

BEKÖSZÖNTŐ.

Több mint tíz évig tartó kényszerpihenő után új alakban, új cím alatt jelenik meg a Tornaügy, hogy folytassa azt a munkát, amit 1922-ben abbanhagyott. Szerettük volna legalább a lap címét megtartani, de a sajtófőnökség elvi okokból nem engedi meg a már egyszer megszűnt lapok feltámasztását. Elveszett tehát a harmincnyolc éves tisztes múlt, elveszett a már fogalommá vált „Tornaügy" cím, s elveszett a lap kedves, megszokott formája. Sőt, minthogy a sajtóengedély technikai okokból még a mai napig nem érkezett meg, „Közlönyünk" ez első száma mint röpirat jut az olvasó kezébe s nem viselheti homlokán a szerény I. évfolyam 1. szám feliratot. Tekintse mégis mindenki annak, mert jönni fog a folytatása.

Ha annyi mindent elvesztettünk is, megmaradt bennünk az a lelkesség, amely a lap régi szerkesztőit és munkatársait hevítette. Célunk ma is a testnevelés ügyének előbbrevitele, s az iskolai testnevelés ügyével foglalkozók erkölcsi és anyagi felkarolása.

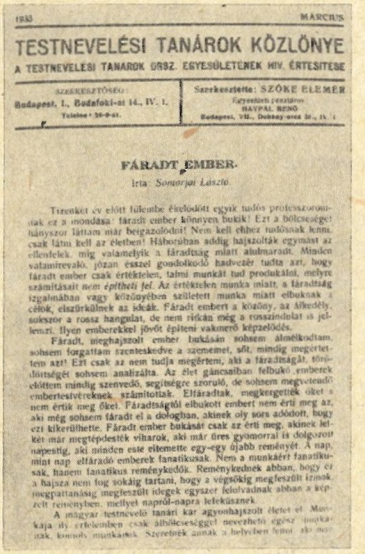
Kitűzött célunk eléréséhez — nehogy úgy járjunk, mint 1922-ben — anyagi eszközök is kellenek. Ezek az eszközök a jelen pillanatban megvannak, de a jövőre vonatkozólag gondoskodnunk kell róluk. Más helyen megtalálja az olvasó azt, hogy miből indítottuk és miből akarjuk fenntartani a Közlönyt. Olvassa el azokat a sorokat, és ha szereti önmagát, a kartársait és az ügyet, amelyet szolgál, nem lehet fennakadás lapunk megjelenésében. Érezhette most 10 évig minden kartársunk, hogy mennyire hiányzott az összekötő kapocs közülünk, milyen árvák voltunk magunkrahagyatottságunkban.

20. ábra

ben foglalkozott az iskolai testnevelés és sport kérdéseivel (22. ábra). Végezetül bemutatjuk „A testnevelés tanítása" első évfolyamának, első számának borítóját (23. ábra).

Végigkísértük azokat a folyóiratokat, amelyekről azt gondoltuk, hogy „A testnevelés tanítása" elődjei voltak. Utunk során láthattuk azokat a nehézségeket, amelyekkel a tornatanítók megküzdöttek azért, hogy testnevelő tanárok lehessenek, lehessünk. Bármilyen nehéz volt az akkori időkben a helyzet, elődeink nem hagyták, hogy a testnevelés ügye háttérben maradjon. Lehet, ma ezt a harcot lebecsülni, lehet az elért eredményeket lekicsinyelni, de nem lenne módunk a lebecsülésre és lekicsinylésre, ha a testnevelő tanárok több mint száz év alatt nem képviselték volna következetesen a testnevelés ügyét.

Köszönjük.


1933 MÁRCIUS

TESTNEVELÉSI TANÁROK KÖZLÖNYE

A TESTNEVELÉSI TANÁROK ORSZ. EGYESÜLETÉNEK HIV. ÉRTESÍTŐJE

FÁRADT EMBER.

Irta: Somorjai László.

21. a ábra

ISKOLAI TESTNEVELÉS ÉS SPORT

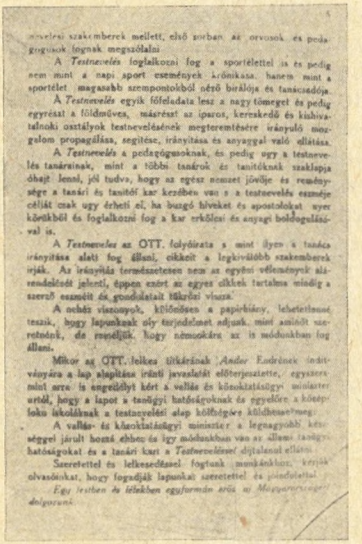
A KÖZÉPFOKÚ ISKOLAI SPORT KISZÉLESÍTÉSÉNEK ELSŐ LÉPÉSEI

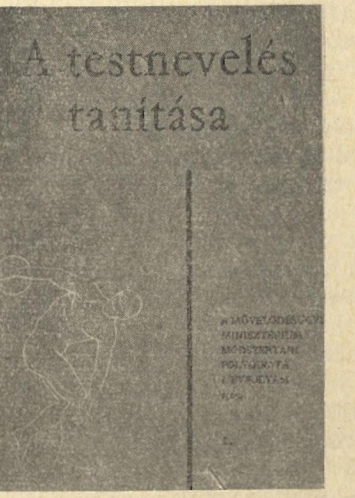
Új utakon

Sportélet

MELLÉKLETE

22. ábra


21. b ábra


A testnevelés tanítása

23. ábra

Síoktatás — gyermekcipőben I.

KOVÁCS TAMÁS

A „long life", a szinte korhatár nélkül űzhető sportok világméretű divatja a huszadik század végének egyik jellemzője. Az egészséges szabadidő-eltöltés jeles eszközeként így lett a tenisz, a sí, a kerékpár, az evezés — életmódba épülve — az élet „minőségének" egyik összetevője.

A rendszeres testedzés szükségességének tudati elfogadása, (ennél kisebb mértékben az aszerinti életvitel) nemcsak a civilizációs ártalmaktól, keringési megbetegedésektől való újkori félelem eredménye, hanem nosztalgikus vágyódás is az ősi természet—ember kapcsolatra. Kitűnő példái ennek a *levegőben* a sárkányrepülés, a *vízben* a búvárkodás, *vízen* a széllovaglás, míg a havas lejtőkön a síelés világszerte növekvő népszerűsége. (A teljesség kedvéért még egy sajátos „természeti" képződmény, a beton sportjáról, a gördeszkáról is meg kell emlékezni.)

Az iskolai testnevelésben sokáig megoldatlan volt az ún. szabadidő-sportok tanítása. Az új tanterv figyelembe veszi azokat a társadalmi és egyéni igényeket, elvárásokat, amelyeket a megváltozott életmód alakított ki. Ennek eredményeként a tanterv kiegészítő anyaga szabadon választott részében — természetesen figyelembe véve az iskola tárgyi és személyi feltételeit — a szabadidő-sportokat kell tanítani évi 16 órában. Örvendünk, hogy a síelés is szerepelhet ebben az órakeretben.

A gyerekek síoktatásának azonban még nincs kellően kimunkált hazai szakirodalma, sőt gyakorlata is csak most van alakulóban. Cikkünkben ezért segítséget kívánunk nyújtani a gyerekek síoktatásához, két részben tárgyalva annak legfontosabb kérdéseit. Reméljük, hogy ezek az ismeretek a testnevelő tanári ismeretanyaggal, alkotó fantáziával és nem utolsó sorban az óriási rutinnal ötvözve sok-sok tanítvány sikerélmény-gazdag sítanulásának lesz az alapja.

Az első részben néhány elméleti kérdést tisztázunk: a síoktatás korcsoportjai, a gyerekek sítanulásának sajátosságai, a síeléshez szükséges eszközök. A száraz felkészülésről írtak már átvezetnek a síoktatás gyakorlatához, amivel cikkünk következő részében foglalkozunk.

Korcsoportok a gyerekek síoktatásában

A gyermeksíoktatás a pszichofizikai fejlődés figyelembevételével négy — nem szigorúan vett — korcsoportra, illetve az azoknak megfelelő *oktatási fokozatra* osztható.

1. Körülbelül *2—5* éves korig tart a *megszokás* időszaka (szoktatás kora). A cseperedő, világra csodálkozó gyereket meg kell ismertetni:

— a téli *környezettel*, a heggyel, hideggel, hóval, a lejtőn közlekedéssel;

— a *csúszás*, siklás élményével (játszótéri csúszda, csúszkapálya, hókorcsolya, szánkó és korcsolya felhasználásával);

— a *sífelszerelés*, elsősorban a síléc megszokása (játékos feladatokba építve a sít, először „szárazon" és csak azután a „síkos világban").

2. Hozzávetőleg *5—9* éves korig tart a *játékos* sítanulás szakasza, amelynek végére már a folyamatos irányváltoztatásokig jutnak el a gyerekek. A tanulás szakaszai:

— lépegetések, járások, futások sík terepen (alapját képezve a sítúrázásnak, sífutásnak);*

— lesiklás enyhe lejtőn, irányváltoztatások ellépegetéssel vagy hóekeíveléssel.

3. A *9—12* év közötti gyerekek sítanulását már a tudatosság kell hogy jellemezze. Megfelelő szakmai irányítással megtanulják a lesiklás közbeni irányváltoztatás sokféle technikáját, azok adekvát alkalmazását.

*Szükséges megjegyezni, hogy a sífutás és a sílesiklás technikai anyaga a hóeke ívelésig közös, emiatt erőszakolt volna még a didaktikai szétválasztásuk is.

4. A *12—16* évesek már rendszeres edzéssel készülhetnek az egyre jobb síteljesítményre. Elsajátítják a versenytechnikát, annak célszerű alkalmazási képességét.

A leírt korhatárok tulajdonképpen csak az oktatási optimumot jelölik. A felnőtté válást megelőzően a síelést bármely korban elkezdve használható az ismertetendő oktatási folyamat, csak az előző korszak(ok) ismeretanyagát pótlólag, gyorsítottan kell elsajátítani. (Hasonlóan ahhoz, ahogy az embrionális fejlődésben a kis emberpalánta néhány hét alatt „átismétli" az emberré válás évmilliós útját.)

A gyermeksíoktatás sajátosságai

Sok évszázados pedagógiai axióma, hogy a gyerek nem kis felnőtt, de az oktatók mégis gyakorta hibának minősítenek a gyerek pszichomotoros fejletlenségéből fakadó, a *felnőttek mozgásmintájától eltérő végrehajtást*. A fejlődésükkel ez a különbség természetesen fokozatosan csökken, majd eltűnik.

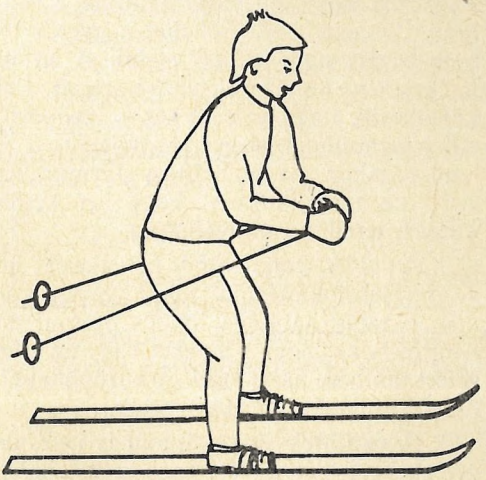
A legjellegzetesebb eltérések a következők:

1. A csecsemő és a kisgyerek mozgásai nagymértékben befolyásoltak reflektorikusan. A kisgyerekeknél ez két nagyon jellegzetes mozgásos cselekvésben figyelhető meg.

a) A legtöbb kisgyermekkori reflex ellenoldali, azaz nem szimmetrikus a kar és a láb mozgatása. Emiatt nagyon sok gyerek *„lépő-technikával"* síel még ott is, ahol a két láb szinkron mozgása célszerűbb lenne.

b) Sajátos *„rotációs" technikával** kanyarodnak a gyerekek. Ez a csecsemők úgynevezett fejfordító reflexére épülő irányváltoztatás. Ennek a reflexnek az a lényege, hogy ha az újszülött fejét elfordítjuk, akkor egész testét igyekszik az új irányba fordítani. A síelésnél ez egyszerűsítve azt jelenti, amerre néz, arra síel a gyerek. A rotálást tehát nem kell tiltani, sőt remekül felhasználható az irányváltoztatás tanulására-tanítására. Jellegzetes módszere ennek a tanár követése, vagy a hóba tűzött iránykapukkal kijelölt pálya. Mindkettő optikai jelként hatva mintegy kormányozza a gyereket.

2. A gyerek jellegzetes síállása a *párhuzamos nyitott lécvezetéssel hátranyilazott tartás* (1. ábra).



1. ábra

Annak a közismert ténynek, hogy a gyerekek törzse aránytalanul hosszabb mint a lábuk, kettős következménye is van. Egyrészt a rövid kis lábaknak viszonylag nagy, labilis törzset kell egyensúlyban tartani, emiatt széles, terpesztett állásban síelnek. Ennek változata — különösen az iskoláskor előtt — a széles guggolásban lesiklás, ösztönösen a mélyebb súlypont nyújtotta stabilitást keresve.

A gyerekek boka- és térdízülete, valamint lábizomzata a törzshöz viszonyítottan fejletlen. Emiatt a majdnem nyújtott láb és a csípőben előredöntött helyzet jellemzi síelésüket. Ezt a hátranyilazott állást nem szabad azonosítani a felnőttek — félelem szülte — formailag hasonló „négykézláb" síelésével. Míg a felnőttek görcsösen feszítenek ebben a helyzetben, addig a gyerekeknél ez teljesen laza, ugyanakkor stabil. Jellemző, hogy erősebb törzsizomzatukra hagyatkozva törzsük bólogató mozgásával végzik a tehermentesítést, a terepkiegyenlítést. Természetesen a láb fokozatos erősödésével párhuzamosan egyre inkább törekedni kell szerepének növelésére is.

* Rotációs technika: a kanyar centrumától távolabbi kar és váll előre lendítésével kezdett és az ebből következő törzsbefordítással kiváltott forgató erő, aminek segítségével hosszan húzott, nagyívű irányváltoztatás végezhető.

Oktatás-módszertani megfontolások

A tanárok számára természetes, hogy a gyereket „másképpen" kell tanítani, mint a felnőttet. Néhány, elsősorban a síelést jellemző problémát azonban érdemes végiggondolni.

1. A „sportos" apák gyakran esnek abba a hibába, hogy *túl korán* akarnak *síelőt* faragni csemetéjükből, jóllehet a gyerek 6—8 éves koráig nem „akar" síelni. A sít mint játékeszközt fogadja el, illetve szereti. Ebből következik, hogy az első két korcsoportban alkalmazkodjunk a gyerek pillanatnyi hajlandóságához, hangulatához. Természetesen arról ne mondjunk le, hogy azt kedvező irányba tereljük (motiváljuk).

2. Az előző gondolatból következik, hogy a gyermeksíoktatásnak *nincs* igazán *kötött útja*, oktatási sablonja. Nincs például meghatározva az, hogy a hóekét vagy az ellépegetést tanítsuk hamarabb. A körülményektől függően mindkét út helyes lehet.

3. A felnőttek síoktatásánál is igaz, de a gyerekeknél hatványozottan: a *sík terepen szerzett biztonság* remekül kamatozik a lejtőn! Ne sajnáljuk tehát a gyakorlási időt a lapályon, ne siettessük a haladást! A korán lejtőre vitt gyermekekben félelemérzet alakul ki. Sokan tévesen hiszik, hogy a gyermekekben nincs félsz. A negatív élmények ugyanis hamar kialakítják azt, ezért az ő mozgásukat is a felnőttekéhez hasonlóan gátolhatja a szorongás.

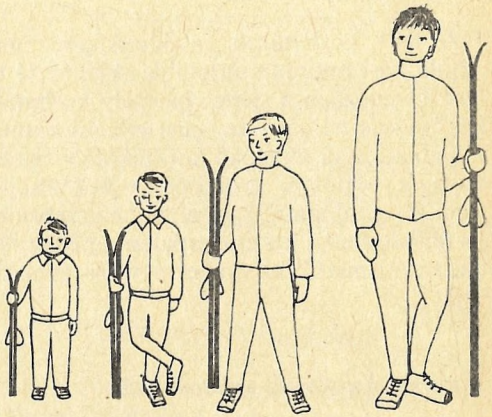
4. A tanítás-tanulás folyamatában nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a síoktatás állandó *téli környezetben* folyik. Ezt az öltözködésben, a gyakorlási idők beosztásában, a pihenők gyakoriságában, valamint eltöltési módjában egyaránt figyelembe kell venni.

A sífelszerelés

Az egyes eszközök részletesebb ismertetését mellőzzük, ehelyütt csak arra hagyatkozunk, hogy tanácsot adjunk a méret és minőség kiválasztásához.

A *síléc* kiválasztásakor kerüljük a „majd belenő" féle takarékoskodást, mert a túl hosszú léc óhatatlanul kudarcélményhez, rossz mozgásminta kialakulásához vezet.

Az egyes korcsoportoknak az alábbi *lécméreteket* ajánljuk (2. ábra).



2. ábra

A *2—5* éves korú gyermekeknek a földre állított síléc csőre (felkunkorodó eleje) legfeljebb a *hasáig-mellélig* érjen. Az *5—9* évesek léce vállmagas legyen, a *tanulás* korában (9—12 év) kb. szemmagasságig érő síléc a megfelelő, míg a 12—16 évesek testhosszú léccel síeljenek. Az optimálisnál idősebb korban kezdő gyermek inkább a megelőző korúak síméretét használja, ami megkönnyíti a sítanulást.

A síléc minőségének kiválasztásakor vegyük figyelembe, hogy a 2—5 éves gyermekek még az élvas (kantni) nélküli lécecskékkel is boldogulnak, de a későbbiekben ilyennel meredekebb vagy keményebb, taposott havú lejtőn sem lesíelni, sem felfelé lépegetni nem képesek.

A síkötés minőségének csak a szoktatás kora után van fokozott jelentősége. A 2—5 éveseknél ugyanis még használhatók a különböző szíjakból, pántokból ügyeskedett cipőrögzítők (jóllehet az emelkedő, lécről lecsúszó sarok, körülményes kezelés próbára teszi a gyerekek sílécviselő kedvét). A következő korokban azonban kívánatos az egész cipőt (a sarkát is) jól rögzítő biztonsági síkötés, ami esésnél automatikus oldódással előzi meg a sérülést. A síkötés elsődleges feladata ugyanis a cipő holtjáték nélküli rögzítése, ezzel biztosítva a láb—cipő—síléc rendszerben a veszteség nélküli jó erő-

átadást. A biztonsági kötés ugyanakkor az extrém erőhatásoknál a sérülés megelőzésére programozható rugós mechanizmusok segítségével leoldja a sílécet. Ennek az oldási erőnek a beállítása nagy figyelmet, gondosságot és hozzáértést igényel.

Nagyon fontos az is, hogy a kötés a gyerekek *súlyához* méretezett legyen, mivel az erősebb rugózatú kötés csakúgy balesetveszélyes a kis súlyú gyereknél, mint gyerekkötés a felnőttnél.

Sícipőnek a kisgyermekkorban megfelel egy erősebb téli cipő is. Az iskoláskorúaknak azonban az eredményes sítanuláshoz a komolyabb síkötés mellett „igazi", merev talpú sícipő is szükséges. (A túrázáshoz, sífutáshoz természetesen változatlanul elegendő a sarkat nem rögzítő, „lengő" kötés és az egyszerű utcai téli cipő.)

A síbot (kb. mellig érő) és a síruházat (a téli öltözködés általános elveinek megfelelő) nem különbözik lényegesen a felnőttekétől.

„*Szárazedzés*"

Céltudatos felkészüléssel jelentősen megkönnyíthetjük és főleg lerövidíthetjük a sítanulást, ami a síelésre alkalmas szabad idő kurta volta miatt bizony nagyon fontos szempont.

A szervezet felkészítése (izmok, ízületek ereje, mozgékonysága stb.) a nagyobb gyerekeknél és elsősorban a felnőtteknél bír nagy szereppel. A kisgyerekeknél a *síléc*, valamint a *siklás megszoktatása* jelenti a fő feladatot, tehát ez legyen a szárazedzés lényegi része.

1. A siklás, csúszás élményének szoktatására ajánljuk a következőket:

— játszótéri csúszdák, különösen a hosszú, kanyargós műanyagból készültek, ami mellesleg remek bátorságfejlesztő is;

— görkorcsolya, nagyobbaknál gördeszka;

— télen a kétélű hókorcsolya, a kis jégfoltokon csúszkálás és a szánkózás.

2. A síléc megszoktatásának gyakorlatai közül néhány mintát mutatunk be. Nem törekszünk teljességre: a testnevelők fantáziájára bízzuk a szaporításukat, másrészt jelezzük, hogy a havas szoktatás gyakorlatai is zömében használhatók.

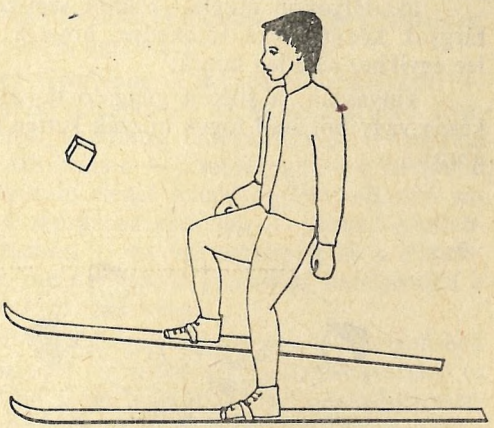
A síléccel végzett szárazedzés lényege az, hogy a téli időjárás és a megcsúszásveszély zavaró hatásának mellőzésével igazíthatják a vége-hossza- nincs "lábbelihez" (mozgás) koordinációjukat a tanítványok. Lényeges, hogy a gyerek nagyon sok, síléccel-lábon gyakorlatot végezzen. Az oktatási folyamatot úgy szervezzük, hogy amely gyakorlatnál lehet először csak az egyik, majd másik, végül mindkét lábbal (sível) végezhessék a feladatokat.

A síléces szárazedzésre jól megfelel a padlószőnyeg szobában, vagy a gyepszőnyeg a szabadban. (A követendő szempont az, hogy kölcsönösen ne tegyen kárt egymásban a síléc és a talaj.)

Gyakorlatok:

— lépegetés előre, körbe, oldalirányba;

— a síléc csőrére vagy/és végére tett tárgy (játékkocka, papírgalacsin, papucs stb.) felrúgása a levegőbe, esetleg elkapása (3. ábra);



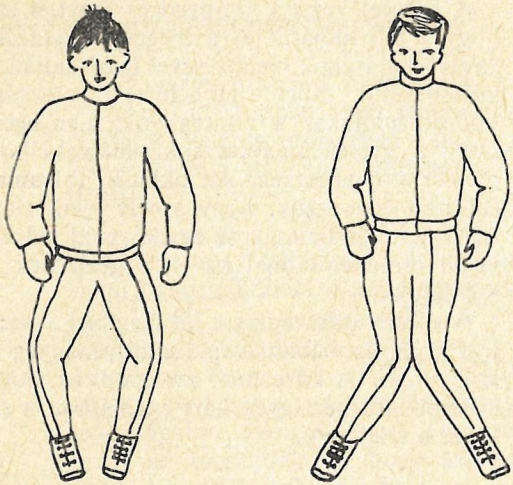
3. ábra

— síléccel foci: valamilyen tárgy (játékkocka, papírgalacsin, labda) rugdosása, vezetése síléccel;

— felugrások síléccel: csak a csőr, csak a sívég, végül az egész síléc emelésével;

— ugrások oldalirányba (pl. összehajtott újságot átugrani) és előre (újságra ráugrani stb.);

— a síléc külső és belső élén lépegetés (4. ábra);

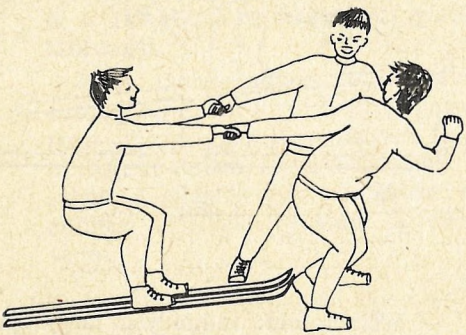


4. ábra

— futóverseny síléccel, csoszogó (síléccsúsztató) lépésekkel;

— akadályokon átkelés (földön szétszórt tárgyak között) arra törekedve, hogy a síléc egyikhez se érjen hozzá;

— kutyaszán: a sílécen guggoló társukat kézen vagy botjánál fogva húzzák ketten (5. ábra).



5. ábra

Cikkünkben foglalkoztunk a gyermeksíoktatás elméleti sajátosságaival, tanácsot adtunk a sífelszerelés beszerzéséhez, végül szárazedzési gyakorlatokat ismertettünk.

Értékelés és objektivitás

DR. NAGY GYÖRGY

Új testnevelési tanterveink konkrét, azaz mérhető pedagógiai célokat határoznak meg. Ebben a szakfolyóiratban az eddig közölt értékes cikkek és tanulmányok azt mutatják, hogy a nevelésben és oktatásban támasztott követelményeket nem is olyan könnyű megfogalmazni, de talán még nehezebb az eredményt objektíven lemérni.

Mindezt azért tartjuk szükségesnek hangsúlyozni, mert gyakran elhangzik tantárgyunkkal kapcsolatban a következő kijelentés: „Könnyű a testnevelőknek, hiszen csak egy mérőszalagot meg egy stopperórát kell a kezükbe venniük, és máris objektív módon lemérhetik tanulóik teljesítményét." Azok, akik ilyet állítanak, nem ismerik az előzményeket, vagy pedig elfeledkeznek azokról. Az ötvenes évek tanterveiben a centiméterrel és másodperccel kifejezett követelmények — főleg azok merev alkalmazása — heves vitákat váltottak ki. Nem lenne sok értelme — a kedélyeket felszítva — felidézni e nézeteltéréseket. Sokkal inkább célravezető röviden elemezni azokat a tényezőket, amelyek a tanulási folyamat sikerét befolyásolhatják testnevelésben, illetve a változás eredményének (vagy eredménytelenségének) a mérésére szolgáló „skálák" lehetőségét és módozataikat elemezni.

A tanulási teljesítményt befolyásoló tényezők

Valamilyen okozatot egyetlen okra (tényezőre) visszavezetni ma már elavult és tudományosan nem igazolható felfogás. A tanulási

folyamat sikertelenségét sem intézhetjük el azzal a megjegyzéssel, hogy „azért a tanuló lustasága, nemtörődömsége a felelős".

A siker vagy sikertelenség több tényező együttes hatásaként következik be. Mindezeket külön-külön és kölcsönhatásukban is elemeznünk kell, ha az okokat meg akarjuk találni. A következő modell egy lehetséges, a gyakorlatban jól alkalmazható példáját mutatja ennek a folyamatnak:

Független változó	Függő változók
Tanulási teljesítmény	1. Alkat 2. Képességek 3. A tanulandó készség „zárt" vagy „nyílt" jellege 4. Az alkalmazott módszerek 5. Motiváció

E modell szerint tehát a tanulási teljesítmény öt fő tényezőtől függ. Ezek kölcsönhatásban vannak egymással, bár kétségtelen, hogy esetenként egyik vagy másik túlsúlyban lehet közülük. Vegyük közelebbről is szemügyre e függő változókat, illetve mérési lehetőségeiket.

1. Alkat. Kétségtelen, hogy a testnevelés szempontjából van előnyös és kevésbé előnyös testalkatú tanuló. Egészen különleges eseteket figyelembe véve (például hormonzavarok következtében kóros elhízás) azonban ez nem lehet döntő a tantervi követelmények teljesítésében. Csupán arról van szó, hogy a kevésbé kedvező testalkatú tanulónak több gyakorlásra (esetleg más módszerek alkalmazására) van szüksége, mint a testalkat szempontjából kedvezőbb adottságúnak. Amennyire jól kidolgozottnak nevezhető a sportági képzésben a testalkat és teljesítmény kapcsolata, annyira feltáratlan még ez a kérdés a testnevelés szempontjából. A testsúly és testmagasság, vagy az ezekből számítható indexek (például Kaup-index) és a különböző képességek összefüggéseit éppen az eredményesebb tanítás-nevelés érdekében kell feltárnunk, hogy a tanulási teljesítményt befolyásoló szerepüket a jelenleginél jobban megismerhessük.

2. Képességek. Befolyásoló szerepük a leginkább ismert, mert jóformán a tanulás kiindulási alapját képezik. Nem részletezzük lényegüket — erre nincs is szükség — csupán a mérésükkel kapcsolatos legfontosabb tényezőket emeljük ki.

a) *Ügyesség.* Különféle mozgásfeladatok végrehajtási szintje, illetve a tanulás gyorsasága révén mérhető. Felfogásunk szerint a kinesztetikus érzékelés és a ritmusérzék (képesség) játszik benne jelentős szerepet. (Ez a megállapításunk még nem bizonyított.) A kinesztézis pontossága főleg a látási érzékelés kikapcsolásával mérhető. (Mozgásfeladatok végrehajtása vizuális ellenőrzés nélkül.) A ritmusérzék (képesség) színvonalát viszont a mozgásszerkezet térbeli, időbeli és dinamikai — biomechanikailag helyesnek tartott — modelljéhez viszonyítottan értékelhetjük.

b) *Erő.* Különböző ellenállások legyőzése révén mérhető. (Emelések, tolások, húzások, dobások, ugrások.)

c) *Gyorsaság.* Ciklikus mozgásokban — például futásban — az idővel mérhető. Összetett aciklikus mozgásokban — például sporttornában — a mérés pontos kritériumai még nem eléggé feltártak. Nem állandó jellegű mozgások esetében — például kézilabdázásban — az észrevevésben és a döntésben megnyilvánuló gyorsaság befolyásolja a cselekvés gyorsaságát.

d) *Állóképesség.* A mozgások intenzitásbeli szintjével összefüggésben az ismétlésszám és az idő (vagy mindkettő) terjedelmével mérhető.

e) *Hajlékonyság, lazaság.* Elsősorban az ízületi mozgáshatárok terjedelmével mérhető.

f) *Egyensúlyozás.* Statikus, illetve dinamikus helyzetekben történő testegyensúlyozás és/vagy tárgyak egyensúlyozása révén mérhető.

3. A tanulandó készség „zárt" vagy „nyílt" jellege. Testnevelésben a különböző feladathelyzetekben történő értelmes cselekvésekre tanítjuk tanulóinkat, ezek szabályait pedig a tantervben szereplő sportágak tartalmazzák. A tanulás (tanítás) útja az, hogy a sportági mozgáskészségeket (játékelemeket) el kell

sajátítaniuk a tanulóknak a cselekvéstanulás általános szabályainak megfelelően. (Ezt szükséges hangsúlyoznunk, mert a verbális és a motoros tanulás között sok szempontból jelentős különbség van, de nem azért, mintha a motoros tanulás nélkülözné az értelmi tevékenységet.) A cselekvés közben adódó ingerjelzések eredete alapján a sportági készségek két nagy csoportját különböztethetjük meg:

a) *Zárt készségek*. Ezekben a *belső* ingerjelzések dominálnak. (Propriocepció túlsúlya.) Ilyen például a súlylökés.

b) *Nyílt készségek*, amelyekben viszont a *külső* ingerjelzések jutnak nagyobb szerephez. (Exterocepció túlsúlya.) Ilyen például a kézilabdázás.

A sportági készségek jellegének azért van jelentős befolyása a tanulás sikerére, mert a proprioceptív (belső) ingerjelzésekhez való igazodás, azok értékelni tudása hosszabb időt és szélesebb körű mozgástapasztalatot igényel, mint az exteroceptív ingerjelzések alapján történő cselekvéseké. Ez természetesen nem jelenti közvetlenül azt, hogy könnyebb megtanulni a kézilabdázást, mint a súlylökést, csupán a tanulási folyamat különbözőségét hangsúlyozza. Zárt készségek esetében a kinesztetikus érzékelés pontosságát kell mérnünk (többek között), mert a tanulás sikerét ez befolyásolja döntő mértékben, míg nyílt készségeknél a — főleg — vizuális ingerjelzések felvételének és értékelésének pontosságát, illetve e folyamat gyorsaságát kell figyelembe vennünk.

4. Az alkalmazott módszerek. Tekintettel arra, hogy ez igen széles skálájú lehet, mi csak az alapvető tényezők vizsgálatára irányítjuk a figyelmet.

a) *Globális* módszer. Ebben az esetben a mozgáskészséget egészben, azaz nem részeire daraboltan, tanítjuk. Általában minél értelmesebb a tanuló, annál inkább képes a készséget egységben felfogni.

b) *Parciális* módszer. A készséget részeire (mozgáselemek) bontjuk, és úgy tanítjuk. Az így tanulandó mozgáskészségek lehetnek olyanok, amelyekben a részmozgások *egymás után* következnek — például a nekifutással történő kislabdahajítás — és olyanok, amelyekben a részmozgásokat *egyidejűleg* kell végrehajtani, például a gyorsúszás kar- és lábtempóját. Az egymásutániság kedvez a parciális módszernek, bár azt is figyelembe kell vennünk, hogy a részelemek kapcsolása sok esetben nehézséget okozhat a tanulásban.

c) *Izolációs* módszer. Ez nem más, mint az előző két módszer kombinációja. Az egészben való tanulással kezdünk, és ha azt tapasztaljuk, hogy valamelyik részelem végrehajtása nem megfelelő, akkor azt kiemelve külön gyakoroltatjuk, majd ismételten visszahelyezve a mozgássorba, a készség egészbeni tanulását (gyakorlását) tovább folytatjuk.

5. Motiváció. A motiváció célirányos viselkedés, amellyel a tanuló valamely — számára kívánatos — célt kíván elérni, megvalósítani. Az életkor növekedésével, a tapasztalatok gazdagodásával rendszerint együtt jár a célok változása is. A mi törekvésünk az, hogy tanulóink mindig motiváltak legyenek a testnevelés iránt, legyen bennük teljesítményigény eredményeik permanens túlszárnyalására. Figyelemmel kell tehát kísérnünk azokat a külső és belső tényezőket, amelyek a motivációra hatással vannak. Ugyancsak vizsgálnunk kell a szokások, valamint az igényszint és a motiváció összefüggéseit. A motivációval kapcsolatos mérési lehetőségek: a megfigyelés, interjú, kérdőív, a teljesítmények elemzése, valamint a pedagógiai hatásvizsgálatok.

A felsorolt tényezők mindegyike befolyást gyakorolhat a tanulás (tanítás) sikerére. Ez a hatás azonban tanulónként eltérő lehet. Mindenesetre a sikertelenség okainak elemzésekor (mivel általában mindig ilyenkor végezzük el ezt a feladatot, holott a siker esetében is indokolt lenne) az említett tényezőket kell figyelembe vennünk. A remélt fejlődés elmaradásának oka tehát akár a készség jellegének meg nem felelő módszer alkalmazása, akár a képességszint alacsony volta, vagy éppenséggel a motiváció hiánya is lehet kisebb vagy nagyobb mértékben. Ahhoz, hogy alkotó módon tudjunk javítani az ilyen kudarchelyzeten, el kell végeznünk — pontos mérések alapján — az elemzést s az ebből fakadó következtetések szerint kell a tanítási-nevelési programunkon változtatnunk.

Mérési „skálák"

A mérés kifejezés magában foglalja a számszerűséget, azaz a mennyiségi meghatározottságot. Ezt könnyű megérteni, ha például két tanuló távolugró eredményét hasonlítjuk össze, akik közül az egyik 470 cm-es eredményt ért el, a másik pedig csak 400 centiméter távolságra tudott elugrani. Ilyenkor meg tudjuk állapítani, hogy melyik a jobb távolugró a kettő közül, sőt azt is, hogy mennyivel jobb a másiknál. Az sem okozhat gondot, hogy elért teljesítményeik alapján rangsoroljuk tanulóinkat, vagy országos viszonylatban összehasonlítást tegyünk. Ilyen alapon állapíthatunk meg országos normákat (lásd a tantervi képességteszteket), mert *abszolút skálán* mérünk. Az ilyen skála adott nullponttal kezdődik, és alkalmas arra, hogy a tanulói teljesítmény értékét számszerűen jellemezze.

A mérés azonban nem mindig ilyen egyszerű. Tételezzük fel, hogy tanulóink játéktudásának színvonalát próbáljuk az osztályon belül megállapítani. Erre vonatkozóan nem áll rendelkezésünkre semmiféle „abszolút skála", mi mégis rangsorolni szeretnénk őket. Ezt a *rangskála* (ordinális skála) segítségével végezhetjük el. Megállapítunk bizonyos kritériumokat, amelyek alapján tanulóinkat megfigyeljük játéktevékenység közben. A vizsgált tulajdonság — jelen esetben a játéktudás színvonala — növekedése (vagy csökkenése) szerint most már rangsorolhatjuk őket. Ebben az esetben azonban nem tudhatjuk, vajon a 3. és 4. rangszámú tanuló között ugyanolyan nagy-e a különbség játéktudásukat illetően, mint például a 9. és a 10. rangszámú tanulók között. Azt kell tehát mondanunk, hogy a rangskála rangszámai között az intervallumok nem egyenlőek (nem tudhatjuk, hogy egyenlőek-e).

Minél több tényező megfigyelését vagyunk képesek pontosan elvégezni, annál differenciáltabban értékelhetjük tanulóink teljesítményét, és annál hitelesebb lesz a rangsorolásunk. Mindenképpen figyelembe kell vennünk, hogy nem vihetjük túlzásba a megfigyelési szempontok felosztását, hiszen egy megfigyelő esetében ennek korlátai vannak. Azonban minél nagyobb ismerettel, tapasztalattal és rutinnal rendelkezünk a megfigyelés tárgyával kapcsolatban, annál nagyobb lehetőségünk nyílik a több szempontot tartalmazó értékelésre, rangsorolásra. A rangskála alkalmazása tehát ugyanolyan objektív visszajelentést adhat, ha a rangsorolást szakmailag és pedagógiailag jól felkészült tanár végzi. Sőt ennek megvan az az előnye, hogy a maga teljességében ragadja meg a személyiséget, és nem csupán annak részterületeit, részfunkcióit méri.

Összefoglalás: A konkrét célok megfogalmazása testnevelésben is hangsúlyozottan veti fel a mérés problémáját. Az etikus tanári magatartást az jellemzi, hogy a tanulási folyamat sikerét vagy sikertelenségét előidéző okokat elemzi a mérések segítségével. A tanári munka alapját a tanmenet képezi. A tanmenet lényegéhez tartozik, hogy megvalósítása révén pozitív irányú fejlődésnek kell bekövetkeznie a tanulói teljesítményben, nevelési és oktatási vonatkozásban egyaránt. A tanmenet megtervezésében a mindenkori tantervi anyag mellett figyelembe kell vennie a tanárnak a tanulók (akiknek a számára a tanmenet készül) személyiségét és a konkrét lehetőségeket, körülményeket.

Tévedés lenne azt hinni, hogy feltételezésünk szerint csak az említett öt tényező (függő változó) van hatással a tanulási folyamat sikerére vagy sikertelenségére. Célunk ezzel az volt, hogy a tantárgyunkra leginkább jellemző, s motoros tanulást a verbális tanulástól megkülönböztető feltételekre összpontosítsunk. Úgy véljük azonban, hogy ezzel a „leszűkített" felsorolással is sikerült elérnünk a testnevelés-tanítás pedagógiai jellegének kihangsúlyozását, mert a mérések alkalmazásában ezt a szemléletmódot tartjuk döntő fontosságúnak. A testalkati és képességbeli „adottságok" figyelembevétele a tanár részéről abban nyilvánul meg, hogy a tanítás anyagát képező készségek nyílt vagy zárt jellegének megfelelően alakítja ki az oktatási módszerét, amely ezen „adottságbeli tényezőknek" megfelelően differenciált. Sok függ a tanuló aktivitásától, tanulási szándékától és akarásától, azaz a motiváltságától is. A felsoroltak azonban szoros összhangban állnak egymással, de sikeres összhangjukat a tanárnak kell megteremtenie oktató-nevelő munkája folyamán.

Úgy érzem, játékra születtem

SOMORJAI LÁSZLÓ RIPORTJA
SZABÓ JÁNOS TESTNEVELŐ TANÁRRAL

A kosárlabdapálya zöld talaján labda pattog. Lányok védekeznek és támadnak egy kosárra. Sípszó harsan — edzői utasítások. Szabó János mesteredző edzést vezet a BEAC NB I-es kosárlabdacsapatának.

Két éve nyugállományba vonult, de újra dolgozik — szíve visszahúzta a pályára. A lányok még pár büntetőt dobnak, lazítanak, vége az edzésnek. Mindenki izzadt, kimerült, de Jonny bácsin a fáradságnak még csak az árnyéka sem látszik — örökifjú.

— A gyakorlat nagyon hiányzott — mondta később beszélgetésünkkor. 11 éves szakfelügyelői pályafutásom során mindig az edzések, a fiatalok, a gyakorlati alkotómunka után vágytam. Most újra ezt csinálom. Boldog vagyok.

1936—40-ben végeztem a főiskolát — mesél magáról Jonny bácsi. Abban az időben sem volt könnyű elhelyezkedni a fővárosban. A TF-re annyi hallgatót vettek fel, amennyit el tudtak helyezni. Szerettem volna Budapesten maradni. No nem azért, mert a vidéki munkát méltóságon alulinak tartanám, vagy nem tetszett volna, hanem azért, mert még főiskolás koromban kosárlabda-válogatott lettem. Az Európa-bajnokság döntőjébe kikerültem Kaunasba, és akkor csapatunk a nyolcadik helyet szerezte meg. Ugyanebben az időben főiskolás válogatott voltam a labdarúgásban is. Ez a két szerelem nagyon sokáig elkísért.

— Milyen emlékei vannak a főiskolás évekből?

— Testnevelési Főiskolánk abban az időben világhírnévnek örvendett. Amerikaiak, afrikaiak, bulgárok, románok és a legkülönfélébb nemzetek tanultak itt, és szeretek magyaros testkultúrát. Szívesen emlékszem vissza azokra az esztendőkre. Állítom, hogy a főiskolás esztendők az ember életének semmilyen más szakaszához nem hasonlíthatók. Valószínűleg így van ezzel sok kollégám is. Hadd mondjam el itt azt is, milyen nagyon boldog voltam akkor, amikor némi késéssel megtudtam, hogy felvettek a TF-re. Akkor hasonlóan a mostanihoz egy esztendőre katonának kellett menni, és csak úgy lehetett elkezdeni a főiskolás éveket, ha előbb karpaszományos vizsgát tettünk. Ha ez a vizsga nem sikerült, nem lehetett a főiskolára menni. A kosárlabda és a labdarúgás mellett kézilabdáztam, és a negyedik évben teniszből is mestervizsgát tettem.

— Valahogy úgy érzem, játékra születtem...

Szívesen úztem más sportokat is. 1939-ben szép emléket szereztem: részt vettem a Svédországban megrendezett Lingiádén. Gimnasztika- és asztalugró csapatunk szép sikereket ért el, és ott szerettem meg a gimnasztikát.

Pályakezdésem rögös út volt. A Medve utcai, az Alsóerdősor úti, az Izabella utcai kereskedelmi iskolák voltak pályakezdésem első állomásai. Közben a BEAC-ban fociztam. Kosárlabdáztam a BSE-ben, és ipari

tanulóknál tanítottam. Nem voltak könnyű évek, keményen kellett dolgoznom.

Mint labdarúgó edző a Csepelben öt évig dolgoztam, ahonnan személyes okok miatt távoztam. Itt ifjúsági bajnokságot nyertem csapatommal, meggyőződésem, hogy azért, mert alkalmaztam a kosárlabda tudatos játékfelfogását. Igazán jó eredményt akkor lehet elérni, ha az ember nem mindig a *hagyományos úton jár*. Újat kell keresni, az eredményesség egyik titka, és tanulni — nagyon sokat. Időközben klubot változtattam, és a Ganz-Mávagba kerültem. Itt eleinte szintén fociedző és játékos voltam, de ekkor már kezdte bontogatni szárnyait itt a kosárlabda is. Két évig dolgoztam a kosarasokkal, és magyar bajnokságot nyertünk. Úgy érzem, akkori sikerem titka az volt, hogy hozzájutva egy amerikai kosárlabdakönyvhöz, azt lefordítottam. Magánszorgalomból megtanultam angolul, és jó beszélgetési szinten bírom a németet is. Szerénytelenség nélkül állíthatom, hogy a kosárlabda terminológia magyarországi megalapítója vagyok. Abban az időben ösztönösek voltak a játékosok, edzők. Mit sem tudtak az elzárásokról, leválásról, rendszerjátékról, négyesnyolcasról, komoly technika kialakításáról.

— Arra nem gondolt, hogy tudását tovább adja?

— De igen. 1942-ben saját szakállamra és költségemre könyvet írtam Kosárlabdázás címmel, amelyben nagyon sok ismeret először szerepelt nyomtatásban magyarul. Összesen mintegy 14 könyvet írtam, és nem szégyellem bevallani: az írásra kezdetben az inspirált, hogy büszkévé tett az, hogy a nevemet nyomtatásban látom. Később szenvedélyemmé vált a szakma, hobbimmá vált az írás, a szakcikkek fordítása, szakanyagok megszerzése. Abban az időben írói honorárium nem nagyon volt. De a sportból sohasem kívántam „tőkét" kovácsolni. Se villám, se autóm nincs. Büszkébb vagyok arra a vitrinemre, mely színültig tele van az általam szerzett érmekkel, oklevelekkel, kitüntetésekkel. A Sport érdemérem bronz fokozatának vagyok tulajdonosa, de sokkal büszkébbé tett, hogy a Testnevelési Tudományos Tanács Módszertani Bizottsága minden „protekció" nélkül tagjává választott. Visszakanyarodva, abban az időben csak a „Testnevelés" c. folyóirat létezett, amely elsősorban tornával foglalkozott, ide azért alkalmanként el tudtam helyezni egy-egy kosárlabdával foglalkozó cikket.

— Mi történt később?

— 53-ban elmentem a Mávagtól, és a MAFC-hoz kerültem. Szép esztendők voltak, eredményes munkát tudtam végezni. Sok intelligens, „megszállott" emberrel kerültem kapcsolatba ezekben az esztendőkben, akikkel érdemes volt együtt dolgozni. A MAFC-ban végzett munkám ismert, hiszen a MAFC-Honvéd örökrangadó még ma is slágere a magyarországi kosárlabdaéletnek. Edzősködésem közben főállásban a József Attila gimnáziumnak voltam testnevelő tanára. Rendkívül jól éreztem magam, kiváló kollégáim voltak. TF vezetőtanárként dolgoztam, és mellékesen rengeteg tehetséges kosárlabdázót hoztam fel. Szerettem tanítani, és nem minden büszkeség nélkül állíthatom, hogy jó viszonyban voltam a gyerekekkel. Elvem volt az, hogy minden gyerekkel megszerettetem a mozgást. Szerencsémre ehhez a lehetőségeim megvoltak. Meggyőződésem, hogy a tantervi anyag tanításán túlmenően ez a testnevelési óra valódi célja. „Izzasztó" óráimon láttam, hogy a gyerekek igénylik, kívánják az erős megterhelést. Mindig akkor érezték jól magukat, akkor voltak elégedettek, ha jól megizzadtak, kifáradtak.

— Mi a véleménye a tömegsportról?

— Erőltetett műszó. Ennek alapján a matematika oktatása tömegmatematika? Nyilvánvaló, hogy a számolás gyakorlása szükséges ahhoz, hogy mérnök vagy matematikatanár legyek. A testnevelés ahhoz szükséges, hogy éljek, hogy dolgozni tudjak. A testnevelés nem oldalsó középtartás, hanem olyan tárgy, amire nevelni kell. Létszükséglet, amely nélkül minden más gyengébben megy, olyan, mint a levegő, vagy az evés. Annyit kell mozognunk, hogy közérzetünk jó legyen — mintha fogat mosnánk mindennap... Ha mi, testnevelő tanárok, ezt tudatosítani tud-

juk, nyertünk, ha nem, semmit sem értünk el.

Szerintem a sportmozgalom a legtisztább, legterjedelmesebb mozgalma a világnak, többet ér az eszperantónál, közösebb nyelv annál. Az emberi indulatokat mindennél jobban kikapcsoló, és mégis magába foglaló mozgalom. Nem a gyűlöletre, hanem ártatlan győzelemre és egymás megbecsülésére nevel. Közös nevező. Két egymást szerető sportbarát sok mindent megtesz egymásért.

— Hány évig dolgozott Jonny bácsi a Műegyetemen?

— Sajnos csak három évig. A hosszú évtizedek megfeszített munkája megbosszulta magát. Szívinfarktust kaptam. Ott kellett hagynom a gyakorlatot, és a kosárlabdasport szakfelügyelője lettem. Úttörő munkát kellett itt is végezzek. Állami tisztviselővé váltam. Az igazat megvallva, már céloztam rá: nem szeretem az olyan munkakört, ahol az ember csak kritizál, bírál. A hiányzó gyakorlatot úgy igyekeztem pótolni, hogy a bejárt egyetemeken, iskolákban mintatanításokat szerveztem. Az éltetett ebben az időben, hogy tehetek valamit a sportért. Sokat fordítottam, sok cikket írtam. Nyugdíjba vonulásom óta most ismét jól érzem magam. Dolgozhatok, nem is akármilyen csapatnál.

— Mire emlékszik még szívesen vissza?

— Nagyon össze kellene szednem magam, hogy mindenre visszaemlékezzek, talán nagyon hosszú volna. 41-ben a Horváth Mihály téri gyakorlóban dolgoztam, és leendő tanítókat oktattam osztálytermi testnevelésre. Ebből tantervet is írtam. Természetesen a létesítmények szaporulatával ez már nem időszerű, de a munkát nagyon szerettem. Nagy vita után dolgoztam a XI. ker. sportiskolában. Vitatkoztam valakivel, aki azt állította, hogy a kiválasztás kosárlabdában ráér abban az időszakban, amikor már meg lehet állapítani, milyen magas, milyen ügyes valaki, tehát gyakorlatilag a gimnáziumi években. Én azt állítottam: már a pólyában labdát kell adni a gyermek kezébe. A XI. ker. sportiskola kosárlabda-szakosztályának megalapítása és eredményessége az én igazamat bizonyította. Hosszú éveken keresztül az edzőképzésben is részt vettem, de őszintén megmondom, sokszor elszomorított, hogy mennyi átlagos képességű, közönyös ember jutott edzői papírhoz.

— Sok problémája volt csapatai játékosaival?

— A legritkább esetben. Biztos vagyok benne, hogy egy zseniális játékos több, mint egy jó edző. Könnyebb egy szép házat megrajzolni, mint azt megépíteni. Nem szabad megszelídíteni a tehetséget. Cruyff ismert labdarúgó. Mérkőzés előtt mindig megbeszélte edzőjével, társaival, milyen módon szeretne eredményes lenni. Az ejtőernyősnek is joga van akkor és oda ugrani, ahova akar — a nagy játékos válassza, választhassa meg lehetőségeit. A csapattal én mindig próbáltam megértetni — a sztár egy fejőstehén, akit meg kell fejnünk, mert tejet ad, és akire ugyanakkor vigyáznunk kell. Ezt az elvet majdnem mindig sikerült elfogadtatnom játékosaimmal.

Még annyit: ha egy csapat nem tud ötször annyit hozzátenni a játékhoz, amennyit az edző, vesztes edző vagyok.

Ez érvényes a testnevelésre is. Úgy kell dolgoznunk, hogy minden diák ötször annyit dolgozzon, mint amennyire utasítjuk, és akkor eredményes munkát végeztünk...

Hozzászólás a teljesítményfüzethez

Jegyzetek az általános iskolai füzetekhez

BOGNÁR ISTVÁN

Legelső tapasztalatom az volt, hogy a számukra fontos tantárgy füzetét szívesen fogadták a gyerekek, semmit nem tudva arról, hogy a világon kevés ilyen van. Kedvvel forgatják és csak kevesen látnak benne írásbeli leckét. A képességfejlesztő gyakorlatok eredményeit örömmel újságolják egymásnak, a fejlődésükről szívesen dicsekszenek. A százalékszámítást kevésbé szeretik, igaz, mi nagyon részletesen számítottuk ki az eredményeket.

Az antropometriai adatokat csak ott vezetik, ahol a családban megvannak a feltételek. A szabadidős sportokat ismerik, csinálják is, időnként többet, mint ami korosztályuknak előírt. A testnevelés és sport elméleti ismereteiből is sokat tudnak, a tv, a rádió és a felnőttek beszélgetése sokakat informál. Az Edzett ifjúságért mozgalomban szívesen vesznek részt, de a jelvény véleményem szerint nem elég jutalom a teljesítésért. Talán zászlóval, fotóval lehetne helyettesíteni, vagy kiegészíteni a jelvényt. Nálunk a jelvény mellé például színes fotókat adunk a Képes Sportból, ez a megoldás jól bevált.

A füzet kitöltésével évi 4—5 alkalommal foglalkoztunk, esős idő esetén teljes órát, máskor órarészeket fordítottunk rá. A füzetet jónak tartom, és a jól vezetett füzet megfelelő tükörkép volt a tanuló sporttevékenységéről.

Bizonyos apró változtatásokat mégis javasolnék. Én néhányat már bevezettem, ezeket a tanulók nem érezték plusz munkának.

1. Minden füzet elején felhívhatjuk a tanulók figyelmét arra, hogy az első üres oldalra (2. oldal) berajzolhatják kedvenc sportegyesületük jelvényét, zászlóját, beragaszthatják kedvenc sportolójuk képét.

2. Ne csak a karfeszítő izmok mérésére legyen gyakorlat (fekvőtámasz) és táblázat, hanem kapcsolódjanak hozzá a karhajlítók is (húzódzkodás).

3. A tartós futásoknál helyt lehetne adni a 12 perces futásnak (legalább 7—8. osztályokban), tapasztalatom szerint 2500—3000 m között tudnak a tanulók különösebb rákészülés nélkül teljesíteni.

4. Legyen hely minden évfolyamnál a magasugrás, távolugrás, kislabdadobás és a 7—8. osztályoknál a súlylökés eredményeinek vezetésére is.

5. Legyen utalás a füzetben a kézi súlyzózásra (2—3 kg-os súlyzóval), mint az állóképesség növelésére alkalmas gyakorlatra és a grundbirkózásra is serkentsen pár mondat. A tapasztalatok ezekre a gyakorlatokra vonatkozóan nagyon jók.

6. A füzet utolsó, üresen hagyott oldalán, ahol az impresszum van, szerepeljen egy mondat, hogy a tanuló ide jegyezze fel az év során versenyeken elért eredményeit.

Úgy gondolom, még változatosabbá, teljesebbé tehetjük a füzetet, és később is fontos lehet, ha a tanulók megőrzik azt.

Ha a jelenlegi teljesítményméréseket erőnléti teszteknek nevezzük (mivel fizikai képességeket mérünk), akkor úgy gondolom, eljutunk a technikai tesztek bevezetésének lehetőségéhez is. Mivel az erőnléti tesztek objektívek és nem létesítmény- és szerigényesek, ezért a technikai teszteknek is ilyeneknek kell lenni. Például a következő javaslataim vannak a sportjátékokra.

Labdarúgás:	labdaemelgetés mindkét lábbal; kapuralövés 11 m-ről.
Kézilabda:	kapuralövés 7 m-ről; átadás—átvétel után lövés 6 m-ről.
Kosárlabda:	kosárra dobás 5 m-ről; átadás—átvétel után kosárra dobás.
Röplabda:	célbaütés saját feldobott labdával; célbaütés társ által dobott labdával.

Néhányat ezekből már megcsináltunk, és mondhatom élvezték a gyerekek.

Szolnok megyei tapasztalatok (középiskola)

SZABÓ FERENC

A Szolnok megyei testnevelő tanárok a teljesítményfüzeteket munkájuk segítőjeként fogadták, mert tapasztalták mozgósító hatását. Nap mint nap látjuk, hogy a tanulók legnépszerűbb olvasmánya a napilapok közül a Népsport. Ebből nemcsak a kedvenc sportág híreit olvassák el, de többségük szinte az utolsó sorig átböngészi azt. Ennek pozitív hatása is van, de még nem elég a sportpályán kívüli tevékeny gyakorlás megkezdéséhez és rendszeres végzéséhez. Úgy érzem, ezt a kedvező hatást erősíti a teljesítményfüzet, mert sok olyan gyakorlatot tartalmaz, amelyeket a tanulók szabad időben, otthon, strandon stb. is elvégezhetnek. A teljesítményfüzet segített abban is, hogy az órákon a tanulók a fizikai képességfejlesztést is sokkal nagyobb intenzitással, öntudatosabban végezzék. Tehát nőtt a tanulók aktivitása, ugyanakkor gazdagodtak a sportolással kapcsolatos elméleti ismeretek is.

A testnevelő tanárok idegenkedtek a füzet gyakori beszedésétől, átnézésétől. Sajnálták az órákon a mozgástól elvett időt. Nem találták meg a füzet felhasználásának kedvező módjait, jóllehet télen, a tornatermi foglalkozásoknál sok lehetőség nyílik rá. Szerencsére év közben a továbbképzés egyik témája a teljesítményfüzetek használata volt, a konzultációt tapasztalatcserére is felhasználtuk.

A szülők is megismerték a teljesítményfüzetet. Szükséges, hogy az iskolavezetés, a tantestület előtt is beszéljünk róla, hiszen szemléletformálásuk, meggyőzésük nélkül nem érhetjük el a kívánt eredményt. Ezt a gondolatot Csillag Istvánnak, a Bánki Donáth Szakközépiskola igazgatója az Országos Kommunista Sportaktíván így fogalmazta meg: „a gyermekek szellemi és erkölcsi nevelése az iskolában az egész tantestület ügye, s azt kellene elérni, hogy a testi nevelés és a sport is az egész tantestület ügyévé váljon."

A teljesítményfüzetek eredményes használata nagyrészt a testnevelő tanáron múlik. Ha törődik vele, az ő számára is kamatozik. Ezért szükséges néha a füzetből egy-egy kérdést feltenni, pl. mit tudtok a versenylázról, edzésingerről stb. De a füzetben levő gyakorlati feladatok megértéséről és teljesítéséről is érdeklődjünk a testnevelési órán, pl. a pulzusméréssel egybekötött futás-járás próbáról, vagy kérdezzük meg, ki végzett több húzódzkodást stb. Fontos, hogy a füzetek átnézése után kiemeljük a füzetet helyesen használók nevét, illetve azokat, akik a legtöbbet fejlődtek.

A tanév eleji, végi teljesítményfelmérések idején a tanulók hordják magukkal a füzetet, az órán beírhatják eredményeiket. Jó, ha a tanár által kiszámolt egyéni százalékteljesítéseket is összehasonlítják, mert itt gyakran tévednek a tanulók.

A teljesítményfüzet elméleti vonatkozású része közül azokat tartjuk a legfontosabbaknak, amelyeket tanórán kívül is elvégezhetnek a tanulók.

Akadtak olyan megoldásai, gyakorlatai is a füzetnek, amelyeket a kartársak kifogásoltak. Az egyik iskolában panaszolták: a kosárlabdák idő előtt tönkremennek, mert a tanulók kedvenc gyakorlata lett a földre pattintott labda kosárba juttatása. Szeretnék a kartársak azt is, hogy a teljesítményszinttáblázaton a közbeeső százalékértékeket is (20, 40, 60, 100) figyelembe vehessék, pedig a százalékszintek pontosan azért maradtak ki a táblázatból, mert segítségükkel elérhető, hogy a tanulókat több gyakorlásra, nagyobb erőkifejtésre ösztönözzék.

Az egyéves tapasztalatok még nem véglegesek. Remélhetőleg többen is kifejtik véleményüket, s ezek segítségével a teljesítményfüzetek használata még eredményesebbé válik.

Testsúlymérés a testnevelési órán középiskolás lányoknál

KERPÁN ZSUZSANNA

Régi mondás: „Kövér gyerekből lesz a kövér felnőtt." Statisztikai tény, hogy hazánkban sok a kövér ember. Az elhízás oka lehet hormonális változás, idegrendszert érintő betegségek, túltáplálás, családi hajlam. Tanulóink étkezését a helyes irányba csak terelni tudjuk. Testi nevelésüket azonban közvetlenül mi irányítjuk. A mérések támpontot adnak a tennivalóinkhoz.

Vizsgálatok

Középiskolás lányoknál végeztem testsúlyméréseket a testnevelésórákon. Az alábbiakban közlöm méréseimet és tapasztalataimat. A méréseket 162 leány tanulónál végeztem el.

1. mérés: A testnevelésóra elején a tanulók testsúlyát dekagramm pontossággal mértem.

Az óra anyaga: ugrókötélháthajtás tetszőleges formában. A munkavégzés az alábbiak szerint kötött:

1/2 perc	intenzív munka
1/2 perc	pihenés
1 perc	intenzív munka
1 perc	pihenés
2 perc	intenzív munka
2 perc	pihenés
3 perc	intenzív munka
3 perc	pihenés
3 perc	intenzív munka
3 perc	pihenés
2 perc	intenzív munka
2 perc	pihenés
1 perc	intenzív munka
1 perc	pihenés
1/2 perc	intenzív munka
1/2 perc	pihenés
Összesen:	13 perc intenzív munka
	13 perc pihenés

A leírt gyakorlatsor után ismét megmértem a tanulók testsúlyát. A legnagyobb testsúlykülönbség 25, a legkisebb 11 dkg volt. A tanulók átlag testsúlykülönbsége 14 dkg volt.

2. mérés: A testnevelésóra elején a tanulók testsúlyát dekagramm pontossággal megmértem.

Az óra anyaga: ugrókötélhajtás tetszőleges formában. A munka az alábbi időbeosztás szerint folyt:

1/2 perc	intenzív munka
1/2 perc	pihenés
1 perc	intenzív munka
1/2 perc	pihenés
2 perc	intenzív munka
1/2 perc	pihenés
3 perc	intenzív munka
1/2 perc	pihenés
3 perc	intenzív munka
1/2 perc	pihenés
2 perc	intenzív munka
1/2 perc	pihenés
1 perc	intenzív munka
1/2 perc	pihenés
1/2 perc	intenzív munka
1/2 perc	pihenés
Összesen:	13 perc intenzív munka
	4 perc pihenés

A leírt gyakorlatsor után ismét megmértem a tanulók testsúlyát. A legnagyobb testsúlykülönbség 23 dkg volt, a legkisebb 10 dkg. A tanulók átlag testsúlykülönbsége kerekítve (12,7) 13 dkg volt.

3. mérés: A tanulók testsúlyát testnevelésóra elején megmértem dekagramm pontossággal.

Az óra anyaga: ugrókötélhajtás tetszőlegesen mindaddig, amíg le nem ad a tanuló 10 dkg-ot a testsúlyából.

A leggyorsabb 10 dkg-os testsúlyleadás 7 percig tartott, a leglassúbb 15 percig. Átlagban a tanulók 10,5 perc alatt adtak le (fogytak) 10 dkg-ot.

4. mérés: A tanulók testsúlyát az óra elején megmértem dekagramm pontossággal.

Az óra anyaga: Tetszőleges gyakorlat végzése a szertárban (közepesen felszerelt) található bármelyik szer felhasználásával mindaddig, amíg 10 dkg-ot le nem ad a tanuló a testsúlyából.

A leggyorsabb 10 dkg-os testsúlyleadás 8,5 percig tartott, a leglassúbb 17 percig. Átlagban a tanulók 11 perc alatt adtak le a testsúlyukból 10 dkg-ot.

A mérések tapasztalatai

Az alkalmazott időhatárokon belül, közepes intenzitású gyakorlat végzésével a dekagrammban kifejezett testsúlycsökkenés és a percekben kifejezett gyakorlatvégzési idő mérőszámai közelítőleg megegyeznek (kb. 1 dkg súlycsökkenés percenként).

Fenti összefüggést sem a beiktatott pihenő idők, sem a gyakorlatok megválasztása nem befolyásolják érdemlegesen.

A különbségekre a tanulók eltérő intenzitású munkája, valamint az alkati sajátosságok adnak magyarázatot.

A tanulók szívesen, kedvvel végezték a mérésekkel összefüggő gyakorlatokat.

A bármely iskolában elérhető egyszerű mérőeszközök is lehetővé teszik, hogy a mérést a testnevelési óra céljainak szolgálatába állítsuk. Legyen a mérés az órát segítő eszköz.

A különböző mérésekkel összehasonlításra, önkontrollra taníthatunk.

A tanárok továbbképzése

Hodzsaev, F. az üzbegisztáni tanári továbbképző intézet *testnevelési kabinetjében* folyó munkáról számol be. Tízéves továbbképzési terv alapján dolgoznak. Különösen nagy munkát végeznek, hogy az új, tökéletesített tanterv szerinti munkára átképezzék a testnevelő tanárokat. Tanfolyamokkal, módszertani kiadványokkal segítik munkájukat. Igyekeznek elterjeszteni a jól dolgozó tanárok tapasztalatait és módszereit. Erre azért van szükség, mert sokan képesítés nélkül tanítanak.

(Fizicseszkaja kul'tura v skole, 1977. 6. 6—7.)

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Szerezz a visszapattanó labdával gólt

Gyermekkorom egy kedvelt játékára emlékezem, amikor annak szabályait igyekszem felidézni. A játékot a 30-as években játszottuk Budapesten, „szerezz a visszapattant labdával gólt" játéknak nevezem most el, nem tudom, akkor miként neveztük.

A játékhoz szükség volt egy olyan falfelületre, amelyre egy kb. kézilabdakapu nagyságú kaput lehetett felrajzolni vagy felvésni. A földön kijelölt kapuelőtér megegyezett a kapu nagyságával, ami a kapus tevékenységének helyét jelölte ki.

Ketten játszották a játékot, közülük az egyik volt a kapus. Amikor a kapusnak sikerült a labdát megszerezni, a szerepek cserélődtek.

A kinti játékos a labdát feldobta a falra (általában teniszlabdával játszottuk) úgy, hogy azt visszapattanva a kapus ne tudja elkapni. A kapus a kapuelőtérben szabadon mozoghatott.

A falról visszapattant labdával a játékos fejjel, lábbal játszhatott egészen addig, amíg a labda pattogott, majd kedvező alkalommal kapura rúghatta, illetve fejelhette azt.

A visszapattant labdát természetesen egyből is kapura lehetett fejelni vagy lőni, és ha nem sikerült azt gólba juttatni, újbóli visszapattanás után a játék tovább folyt.

Ha nem ért el gólt a kinnlevő játékos, vagy a labda már nem pattogott, szerepcsere következett.

Ez a játék különösen kora tavasszal volt igen kedvelt, amikor a fal mellett gyorsabban lett száraz egy kb. 6×6 m-es terület, amely elég volt a játékra.

Nagyon jól szolgálta a játék a labdakezelés megtanulását, illetve gyakorlását, ami a teniszlabda méretére gondolva nem is volt könnyű. A helyzetfelismerést is segítette, mert a kapura juttatás idejét jól meg kellett választani.

A kapuban álló játékos ügyességét, helyzetkedőképességét is igen jól fejlesztette, aki nem hagyhatta el a kapuelőteret, de kezével játékba avatkozhatott, így a kinti játékosnak tisztes távolságban lehetett csak a labdával játszadozni, mert azt a kapus elhalászhatta.

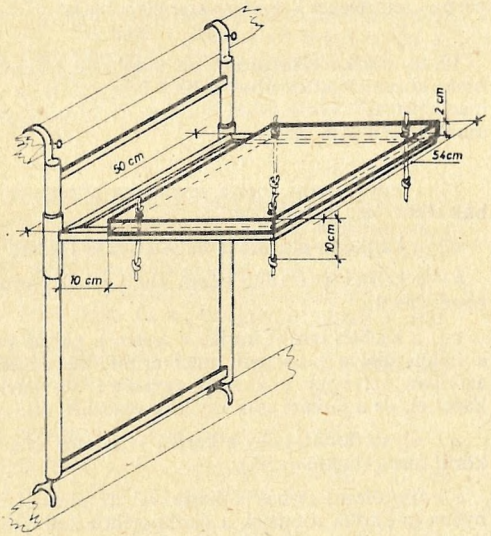
A leírtakon túl igen fontos volt, hogy a játék a hosszú tél után mozgást, focizást biztosított, amely egyúttal „alapozás" is volt a grundfocira.

VARGA ISTVÁN

„Kézenállógép"

Az új megoldások keresésének indítékai között mindig megtalálhatjuk a gyakorlatsegítő szándékot. Igaz, hogy egy-egy ötletes újításnál a kereső-kutató gondolkodást gyakran segíti a véletlen, de ahogy ezt Pasteur mondta „a szerencse is csak annak kedvez, aki azt felkészült elmével várja".

Nagy Tamás testnevelő tanár (Bp. IX., Telepy úti általános iskola) kézenállógépét is azzal a szándékkal konstruálta, hogy a tanulás tradicionális menetén könnyítsen. A bordásfal mellett kézenállásba fellendülni és ott megállni, vagy szabadon kézen állni feladathelyzetek között ugyanis nem egylépcsős fokozatbeli különbség van.



1. ábra

A bordásfalaknak támaszkodó láb rögzíti a test egyensúlyi helyzetét, a felsővégtag-, vállöv- és törzsizmokra csak tartófeladat hárul. A három ponton rögzített test tartása ezért statikus állapotnak vehető. A szabadon végrehajtott formánál azonban a súlypont labilis helyzetét egy folyamatosan összerendezett mikro- és makrokorrekció tarthatja csak egyensúlyban. Ezért a kézenállás a mozgásvezérlés szempontjából dinamikus helyzetnek értékelhető.

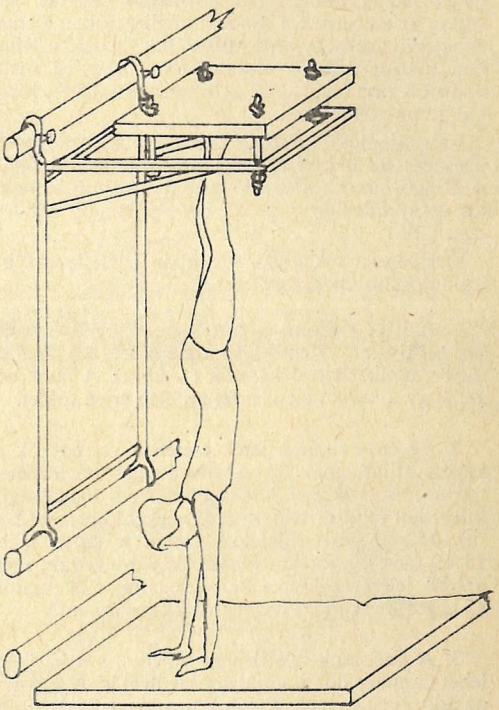
Az oktatás szempontjából a tanulónak kezdetben egy teljesen szokatlan „atmoszférában" kell megindulni és ehhez aklimatizálódni. A fordított testhelyzetben ki kell épülni a kar tartó és mozgató mechanizmus feltétlen és feltételes reflexkapcsolatainak. Ebben nyújt segítséget az új eszköz, a két állapot között egy átmeneti helyzetet teremtve.

Az eszköz egy bordásfalra akasztható olyan állvány, melynek párhuzamos két függőleges oldalain, arra merőlegesen egy 50×50 cm-es csőkeret mozgathatóan csatlakozik (1. ábra).

A keretre egy 54×40 cm-es olyan deszkalap helyezkedik, amely a négy csúcsán levő lyukakon átfűzött gumikötelek segítségével felfelé elmozdítható, nyomható.

Az elmozdulás mértékét a gumikötelek 10 cm-es hossza és rugalmassága határozza meg.

Bordásfalhoz való rögzítés az alsó villák és a felső részen csavarok által történik. Ugyancsak csavarokkal állítható a vízszintes keret is.



2. ábra

Használatakor a tanuló először fellendül a bordásfal mellett kézenállásba, majd talpával a lap középső részére támaszkodva azt felnyomja (2. ábra).

Így a gumikötelek feszülésétől függően a láb egy korlátozottan mozgó felülethez támaszkodik. A begyakorlással arányosan, ha a lap magasságát fokozatosan emeljük, akkor a felnyomás mértéke és így a gumik feszülése csökken, ami a talptámaszt természetszerűleg érzékenyebbé teszi.

Az eszköz már említett előnye mellett alkalmas arra is, hogy a tornászos egyenes testtartás felvételét kialakítsa.

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

Új játék született: RINGO

A Ringo nemcsak hogy új sport, hanem új gondolkodásmód is, mondja *Wlodzimierz Strzyzewski* lengyel testnevelő tanár, a játék kitalálója.

Mit nyújt a Ringo?

Dr. Zenon Wazny docens így válaszol: A Ringo fejleszti a reflexet, a mozgás gyorsaságát és összehangoltságát, az állóképességet és a térérzéket, vagyis gyakorlatilag mindazokat a tulajdonságokat, amelyekre az embernek a modern civilizációban elengedhetetlenül szüksége van. Ahhoz, hogy valaki a Ringóban győzni tudjon, a nagy testi ügyesség mellett nagyobb becsvággyal és győzniakarással kell küzdenie, mint ellenfelének.

Ezért ajánlom a Ringót különösen a küzdősportok űzőinek: az ökölvívóknak, birkózóknak, vívóknak. A Ringo minden sportoló számára kitűnő bemelegítés és kondíciótartó gyakorlat. A Ringót mindenki játszhatja!

Strzyzewski megfogalmazásában írjuk le a Ringo legfontosabb *játékszabályait.*

1. A Ringo egyéni és csapatsport, a mérkőzéseket egy belül üres, 17 cm külső átmérőjű és kb. 16,5 dkg súlyú gumikarikával játsszák (1. ábra). A játék célja az, hogy a karika az ellenfél térfelén érjen földet.

2. Egyéni és páros játék esetén a versenyzők egy karikával játszanak 12×6, 16×8 vagy 18×9 méteres pályán, amelyet egy 224 vagy 243 cm magasságban kifeszített zsinór (háló) oszt két egyenlő részre (2. ábra). Három-három játékos esetén a pálya mérete 18×9 méter, a játékot két karikával játsszák, ezeket a bíró jelére egyszerre kell adogatni, s a pontokat az egyes karikáikért összesítve kell számolni.

3. A játékosok felállása tetszőleges, s a karikát el lehet kapni és dobni a pályán kívülről is. A partnerek az adogatást maguk végzik s nem engedhetik át egymásnak, de páros játék és három-három versenyző esetén a karikát ketten is elkaphatják. Az eldobást azonban csak egyikük végezheti.

4. A játék az egyik játékos adogatásával kezdődik, az adogatás sorrendjéről sorsolás dönt. Az adogatás a saját térfél alapvonala mögül tetszőleges helyről történik. Dobás pillanatában legalább az egyik lábnak érintenie kell a földet, a dobás után a játékos saját térfelére bemehet.

5. Mindegyik fél egymás után ötször adogat, a nyitásváltásra akkor kerül sor, amikor a két fél pontjainak összege öttel osztható. Három-három játékos esetén ilyenkor mindkét félnél cserélődnek az adogatók, de csak akkor, amikor a játékot már mindkét karikával befejezték. A hálót érő adogatás csak a három fős csapatjáték esetén jelenti az adogatás elvesztését, de más esetben az adogatás megismétlésének joga pont nélküli.

6. A játék 15 pont eléréséig tart, a győzelemhez elég egy pont különbség is.

7. A karika tetszőleges kézzel kapható el, de a dobást ugyanazzal a kézzel kell elvégezni, a karikát a másik kézbe áthelyezni nem szabad. A karika érintésétől az eldobásig, illetve a megállásig csak négy fékező lépés tehető. Egy lépésnél több nem tehető, ha a játékos a karikát helyben vagy függőleges felugrással kapta el.

8. Ha az elkapó játékos a karikát a négy fékező lépés alatt nem dobta el, a megállás után tetszőleges lábbal kilépést (fél lépést) tehet, de a kilépő lábat a dobás elvégzéséig nem emelheti fel.

9. Ha a karika az első érintkezésre a kézből kicsúszik, ugyanazzal a kézzel még egyszer elkapható, páros és hármas játék esetében a kiejtett karikát a partner tetszőleges kézzel egyszer elkaphatja.

10. A karika elkapásától az eldobásig tartó idő nincs korlátozva, azonban a bíró bevezetheti az „öt másodperces" korlátozást, amelyet a bíró vezényszavától kell számolni.

11. Pontot nyerni, illetve veszíteni a következő hibák elkövetése esetén lehet:

a) a karika az ellenfél térfelén kívül ér földet;

b) a karika az elkapó kézen kívül a test bármely részét érinti;

c) a kézben tartott karika a testet, a pályát vagy a hálót, illetve a partner testét érinti (megengedett azonban az, hogy a karikát egyszerre két játékos kapja el, de a dobást csak egyikük végezheti el);

d) olyan dobás, hogy a karika vízszintes tengelye körül forog (bukfencezik);

e) függőleges dobás a karikával az ellenfél irányába (a karika röptének a diszkoszéhoz kell hasonlítania);

f) a dobás olyan, hogy a játékos a karikát nem forgatta meg függőleges tengelye körül;

g) az adogatás alatt a karika kétszer egymás után érinti a zsinórt (hálót), de átkerül az ellenfél térfelére;

h) az adogatás vagy a játék alatt a karika a hálón (zsinóron) megakad, és a saját térfélre vagy a pályán túlra esik le;

i) a játékos a karikát az elkapás után a másik kezébe átteszi;

j) a játékos úgy dobja el a karikát, hogy egyik lába sem érinti a földet;

k) a játékos négynél több fékező lépést tesz, vagy a karika első érintésétől az eldobásig felgyorsít;

l) a játékos a tetszőleges lábbal elvégezhető egy kilépésnél több lépést tesz a megállás után, ha a karikát a négy fékező lépés alatt nem dobta el, illetve a karikát helyben vagy függőleges felugrással kapta el;

m) a játékos a két térfelet elválasztó vonalat bármely testrészével érinti, vagy a kezét a zsinór (háló) felett átnyújtja.

12. Minden egyes hiba elkövetéséért az ellenfél pontot kap, függetlenül attól, hogy melyik fél az adogató.

13. Ringo-versenyek rendezhetők kuparendszerben (a vesztes kiesik) vagy csapatrendszerben (mindenki mindenkivel játszik); a következő fordulóba 50% jut tovább, páratlan számú induló esetében a versenyszabályoktól függően 50% plusz 1, vagy 33%.

14. A versenyzők csoportbeosztása a legutóbbi versenyek alapján történik, az első alkalommal induló versenyzőket sorsolás alapján osztják be, miután a minősített versenyzők csoportbeosztását már elvégezték.

15. A kuparendszerű verseny során az a versenyző jut tovább, aki három játszmából kettőt megnyer. Két egymást követő játszma megnyerése esetén harmadik játszmára nem kerül sor. Minden játszma után térfelet kell cserélni, a harmadik játszmában erre akkor kerül sor, amikor a vezető játékos 8 pontot szerez.

16. Csapatrendszerű verseny esetén a következő fordulóba azok a versenyzők jutnak, akik az adott csoportban a legtöbb számú győzelmet érik el (a csoportban mindenki mindenkivel csak egy játszmát játszik). Egyforma számú győzelem esetén a kevesebb vesztett pont dönt, ha ez is egyenlő, akkor a több szerzett pont.
Tökéletes döntetlen esetén egyjátszmás mérkőzés dönti el a továbbjutást.

17. Pályaméretek a korcsoportok számára:

a) legifjabbak — 12 éves korig bezárólag — 12×6 méter, a háló 200 cm magasságban;

b) kölyök — 13-tól 14 éves életkorig — 12×6 méter, a háló 224 cm magasságban;

c) serdülő — 15 éves kortól 17 éves korig — 16×8 méter, a háló 224 cm magasságban;

d) ifi — 18 éves kortól 20 éves korig — 18×9 méter, a háló 243 cm magasságban;

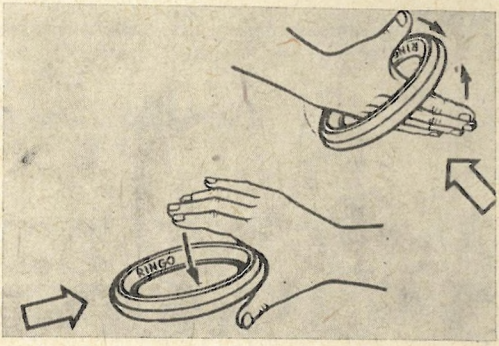
e) felnőtt — 21 éves kortól 36 éves korig — 18×9 méter, a háló 243 cm magasságban;

f) öregfiúk — 37 éves kortól — 16×8 méter, a háló 243 cm magasságban.

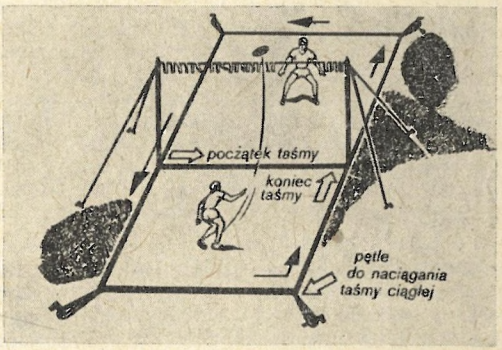
18. Születésnapján a versenyző a magasabb korcsoporthoz számítandó.

19. A Ringo-versenyeket lehet játszani hálóval vagy olyan zsinórral, amelyre legalább 25 cm hosszúságú, egymástól legfeljebb 20 cm-re levő színes zászlócskák (lelógó szalagok) vannak felerősítve.

20. Ringo-bajnokságokat lehet rendezni külön a lányok (nők) és külön a fiúk (férfiak) részére egyéni-



1. ábra



2. ábra

leg, párosban, vegyespárosban és hármas csapatokban az egyes korcsoportok részére. Rendezhető nyílt verseny is, vagyis abszolút női és férfi bajnokság.

21. Az edzőmérkőzéseket a három vagy több főből álló csapatok is játszhatják egy karikával.

Az új sportszert a Sportszerboltokban már árusítják, de azok olcsó áron Lengyelországban is beszerezhetők.

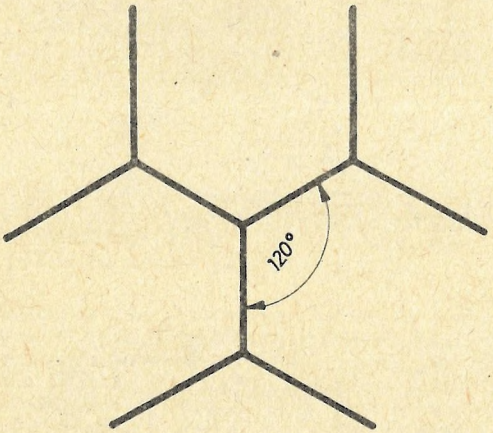
NAGY SÁNDOR

Szabadtéri tornaszerállvány

Elkészült egy új szabadtéri tornaszerállvány prototípusa általános iskolák részére. Elsődleges feladata, hogy a tornateremmel nem rendelkező iskolákban pótolja a hiányzó tornatermi felszerelés egy részét.

A tornaszerállvány funkcionálisan két fő részre bontható. Az egyik rész maga az állványszerkezet, amely csővázból készül, csavarozással rögzített, tehát szétszerelhető, bővíthető. A másik részét azok a tornaszerek, sportfelszerelések képezik, amelyek az állványszerkezetre felfüggesztve, beakasztva, közécsavarozva felszerelhetők, és igény szerint cserélhetők.

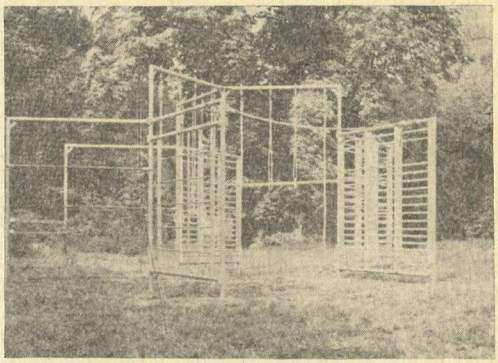
Az állványszerkezet alaprajza centrális elrendezésű (1. ábra). Középső oszlopai 4 m magasak, vízszintes



1. ábra

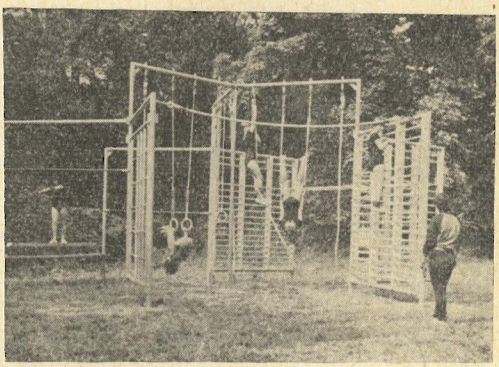
összekötői 120°-os szögben csatlakoznak egymáshoz. Ezeken cserélhető módon a függőszerek vannak: 5—6 db mászókötél és 1—2 db gyűrűhinta, vagy lengőtrapéz, kötéllétra igény szerinti összeállításban. Az állványszerkezet külső részei 3 m magasak, 9 db fából készült bordásfalegységet, 2 db állítható magasságú nyújtót, 1 db mászórácsot tartalmaznak (1. kép). Az állványszerkezet szélső rúdjai között rögzített, de szintén állítható magasságú, 1 db 4 m hosszú iskolai tornapad van, amely felfordítva gerendapótló (2. kép). Hozzátartozik az állványhoz 1 db 4 m hosszú, vízszintesen fektetett létra a haladó függeszkedéshez és 1 db 4 m hosszú, vízszintesen kifeszített kötél a lajhármászáshoz (1., 2., 3. kép).

Mindezek a felszerelések biztosítják a képességfejlesztő függő-, támasztó-, egyensúlyozó-, mászógyakorlatok végzésének feltételeit. A tornaszerállvány lehetőséget nyújt arra, hogy egyidőben 10—16 gyermek végezzen egymás után folyamatosan a testnevelő tanár által meghatározott gyakorlatokat, gyakorlatkombinációkat.



1. kép

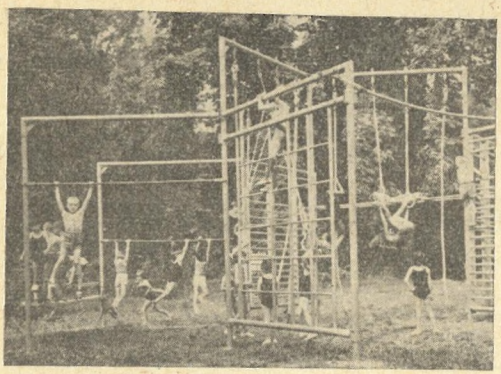
A tornaszerek, sporteszközök méretei, kivitelezése, rögzítése biztosítják, hogy a tornatermivel azonos értékű gyakorlatokat lehet végezni rajtuk. Mindez azt célozza, hogy a képesség, készség, gyakorlás szintjében tapasztalható különbségek az eszköz használatával nagymértékben csökkenjenek, vagyis a tornaterem nélküli iskolák hátrányos helyzetükből felzárkózhassanak.



2. kép

A tornaszerállványt a tanulók óraközi szünetekben, napközis foglalkozáson is használhatják, mint egy játszótéri mászóállványt, mivel az iskolaudvaron van elhelyezve. Szerkezetében ezeket a biztonsági szempontokat is figyelembe vette a tervező, a Bútoripari Fejlesztési Intézet. Az állványszerkezet műszaki megoldása lehetővé teszi a részekben való szállítást, és összeszerelése sem igényel különleges szakmunkát, mert az alkatrészek csavarozással, az oszlopok a talajra helyszíni bebetonozással rögzíthetők.

A tornaszerállvány gyártója az Iskolabútor- és Sportszergyár. Prototípusát a Fóti Gyermekvárosban állították fel, ahol a kisebb-nagyobb gyermekek és a testnevelő tanárok örömmel fogadták. Szinte meg sem szilárdult a betonalapozás, s a gyermekek máris birtokba vették.



3. kép

A tervező számára az volt a legnagyobb öröm, hogy a gyermekek tanári útmutatás nélkül is mennyi játékos ügyességi gyakorlatot, képességfejlesztő játékot találtak ki, rögtönöztek az új sportszerekkel.

SZÉP ILONA

A szükséges kapcsolat a testnevelési tankönyv és más didaktikai eszközök között

Oelschlegel, G. a Lipcsei Német Testnevelési Főiskola tanára beszámol a testnevelési tankönyv és a didaktikai segédeszközök közti kapcsolatok vizsgálatáról. A vizsgálatokat 1962-ben kezdte. 1962-től vizsgálták a tankönyv és a didaktikai eszközök egységét, az 1966-ban kiadott tantervek utasítását. Ennek eredménye az 1967-ben kiadott, a címben feltüntetett tanulmány volt. Marx Károly Tőke c. művéből kiindulva hangsúlyozták, hogy a testnevelési tankönyvet mint pedagógiai munkaeszközt kell tekinteni. A segédeszközök közé tartoznak a kísérleti tankönyv lényeges részleteit felnagyító fali képek, továbbá a tankönyvben kifejtett valamennyi témához tartozó aplikációk, amelyekhez rendszerező vagy algoritmikus anyagok tartoznak. Ide kell sorolni a magnetofonszalagokat, a testnevelési gyakorlatokhoz szükséges dalokat, és a különböző modellek kivágásához szolgáló íveket.

Megállapították, hogy a testnevelési tankönyvnek központi helyet kell kapnia a testnevelés didaktikai eszközei között. Figyelembe kell venni, hogy funkciója sokoldalú és a legfontosabb tudásmagazin. A tanári továbbképzési központoknak elő kell készíteniök a tanárokat a testnevelési tankönyvvel való munkára, úgyhogy a tanulók a testnevelési tankönyv segítségével alakítsák ki magukban a testneveléshez és a sporthoz való tudatos viszonyt.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1977. 5. 124—126.)

SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

Moszkvai tudósítás

Meghívást kaptam a Szovjetunió Pedagógiai Akadémiájától (APN) 1979. április végén. Ott tartózkodásom alatt mindvégig érezni és látni lehetett azt a lázas készülődést, ahogyan a moszkvaiak az olimpiát várják. Apró és hatalmas olimpiai mackók, Miskik, láthatók városszerte. Építik, szépítik városukat a moszkvaiak, hogy az érkező látogatók legszebb pompájában ismerkedjenek majd meg vele.

Tanulmányutam célja az volt, hogy a jövő olimpiai bajnokainak, a mai gyermekeknek és serdülőknek a fiziológiai fejlődését vizsgáló intézet munkájával ismerkedjek meg. Az intézetben, illetve a kísérleteket végző iskolák laboratóriumaiban egyaránt hatalmas apparátussal dolgoznak. Többek között iskolai higiéniai kérdésekkel, a fiziológiai, a morfológiai fejlődés kérdéseivel foglalkoznak. Kidolgozzák a gyerekek életkori és terhelési normáit, amelyek alapján megállapíthatják a helyes napirend szervezését: a szellemi, a fizikai terhelés és a pihenés helyes arányait.

Bogdanov elvtárs segítségével megismerkedtünk az intézeti laboratóriumok munkájával, illetve ellátogattunk néhány moszkvai iskola testnevelési órájára és kísérleti laboratóriumába. (A 158-as, a 45-ös, a 710-es, a 331-es számú iskolában jártunk.) Részletesebben a terhelés, terhelhetőség vizsgálatait kísérhettük figyelemmel. A 710-es iskolában működő laboratórium vezetője, L. E. Lubomirszkij elmondta: a vizsgálatokkal az a céljuk, hogy kidolgozzák a fizikai terhelés normáit és optimális variációit a testnevelő tanárok részére. Öt évig folyik a kísérlet, 1979 végére tervezik tapasztalataik összegezését. Ezeknek a kísérleteknek, méréseknek az alapján tudják megállapítani a jellemző élettani mutatókat, és kidolgozni az életkori és terhelési normákat. Vizsgálataik eddigi tapasztalatai közül példaként elmondta Lubomirszkij elvtárs: bebizonyították, hogy folyamatos terheléssel 7—8 éves gyermekek részére a 35 perces órák a legmegfelelőbbek. Három 35 perces óra után úgynevezett „dinamikus szünetet" javasolnak, amely azt jelenti, hogy a három órás szellemi terhelés után 60 perces testnevelési szünetet tartanak. Ekkor a nevelők

irányításával játékra, sportolásra van lehetősége a tanulóknak (természetesen ez nem azonos a testnevelési órával).

Megállapították azt is, hogy a szervezet élettani funkcióinak szempontjából nagyon hátrányos az 5—6. órában tartott testnevelési óra (a legelőnyösebb a 3. órában tartani).

A meglátogatott testnevelési órákon megfigyelhettük, hogy hogyan foglalkoznak a különböző korú tanulókkal.

Tetszettek az órák szakmailag és hangulatilag egyaránt. Különösen kedvelik és mindenütt tanítják a szambót, amely a cselgáncs és a bírkózás sajátos változata. Sok játékot, játékos elemet alkalmaznak, különösen a kisebbek óráin. Példaként egy első osztályos csoport egyik kedves játékát mutatom be, amelyet elsősorban az orosz tagozatos osztályok figyelmébe ajánlok:

Űrhajósjáték

A tornateremben vagy az udvaron rakétákat nevezünk ki (rajzolt körökkel, vagy karikát teszünk a padlóra). Egy rakéta 2—3 személyes. Az egész terem rakétakilövő állás. Különböző útvonalakon repülhetünk: Föld—Hold—Föld; Föld—Vénusz—Föld; Föld—Mars—Föld... Az összes rakétában 3—4 hellyel kevesebb van, mint a játékosok száma. A játékosok a terem közepén kézfogással körbejárnak és a következőket mondják: „Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим — на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим — места нет!" (Nyers fordítása: „Gyors rakéták várnak bennünket bolygóközi útra, amelyik bolygóra akarjuk, arra repülünk el. De van egy titka a játéknak: aki elkésik, annak hely nincs!)

A „нет" szó után mind szétszaladnak, és valamelyik rakétában próbálnak helyet foglalni. Akiknek nem jutott hely, a kör közepébe állnak. A játékot néhányszor megismételjük. Azokat jutalmazzuk, akik a legtöbbet „repültek", vagyis nem álltak, vagy a legkevesebbet álltak a kör közepén.

Az iskolákban működő laboratóriumokban minden testnevelési órán bizonyos számú gyerek élettani mutatóit megvizsgálják terhelés előtt, terhelés közben és terhelés után.

Tapasztalhattuk tehát, hogy a moszkvai intézetben, illetve az általa irányított iskolai munkában a testnevelés műveltségtartalmának mindkét összetevőjét egyforma hangsúllyal vizsgálják: erőnléti normákat állapítanak meg, és a technikai képzésre is sok erőt fordítanak. A tapasztalatcsere látogatások, és a következő tanévtől induló közös kísérlet kölcsönösen gazdagítják mindkét ország testnevelő szakembereinek munkáját.

FEHÉR VALÉRIA

FOLYÓIRATSZEMLE

Az 1—3. osztályos lengyel teljesítményfüzet

Az 1—3. osztályos teljesítményfüzetnek az a célja, írja Liedke, A. hogy biztosítsák a gyermek mozgását az iskolai foglalkozások után is. A teljesítményfüzetnek információs és motivációs funkciót kell betöltenie a testnevelésben. Az információ vonatkozik a szerekre, felszerelésekre, berendezésekre, a mozgással kapcsolatos magatartásra, a biztonsági szabályok megtartására, az értékelésre és önértékelésre.

Mindhárom osztály füzete bemutatja a fizikai aktivitás tipikus példáit, és meghatározza a szerek és felszerelések használatának lehetőségeit különböző terepeken. Segíti a gyermek aktivitását a nem tipikus helyzetekben, egyénileg, társai csoportjában és szüleivel együtt. A füzet ajánlja a nagyon hasznos úszást, a síelést és a kerékpározást.

A füzetet a tanulók önállóan használják. Színes illusztrációk mutatják be a mozgás egyes szakaszait, ezért a füzet viszonylag könnyű a tanulók számára.

Az 1. osztályos tankönyv 1977-ben, a 2. osztályos 1978-ban és a 3. osztályos 1979-ben jelent meg.

(Wychowanie fizyczne is higiena szkolna, 1977. 8. 228—228.)

A szakmunkástanulók sportoktatásának továbbfejlesztése

A szakmunkástanulók sportoktatásának és iskolaoktatáson kívüli sportolásának jelenlegi helyzetéből kiindulva Horst, P. és Günther, R. a sportoktatásnak olyan szempontjaira hívják fel a figyelmünket, amelyekben szerintük lehetőség rejlik, és kiaknázásával az iskolai testnevelés- és sportoktatást magasabb színvonalra lehetne emelni.

Különösen jelentős, hogy a sportfoglalkozásokat úgy tervezzük, szervezzük meg és vezessük le, hogy azok minél több örömélményt jelentsenek. Ki kell fejleszteni az oktató-nevelő munka kapcsán a tanulókban a jobb eredmények elérésére való törekvést. Váltson ki a sportoktatás kedvet a további sportolásra, és tegye képessé a tanulókat arra, hogy érdeklődésüknek és képességeiknek megfelelő sportágban aktívan tevékenykedjenek.

(Körpererziehung, 1977. 8/9. 403—409.)

A szertorna tanítása szemléltető anyag segítségével

A szerzők (Thomas Klaus, Kessel Helga, Doll Horst) tapasztalataikra hivatkozva ismertetik, hogyan lehet a gyermekek rendelkezésére álló tanítási segédletekkel hatásosabbá és célszerűbbé tenni a tanítást.

Eszmefuttatásukba a 2—10. osztályokat vonják be, és elmagyarázzák az alkalmazott munkalapok felépítését és felhasználásuk módját.

Konkrétan a szertorna anyagfeldolgozásának módját ismertetik munkalapok felhasználásával. Az eredményes munka megkívánja, hogy az osztályt csapatokra ossza a tanár. A csapatvezetőkkel az óra előtt ismertetnie kell a feladatot, fel kell hívnia a figyelmüket az előfordulható balesetekre, és meg kell tanítania nekik a helyes segítségadás módját. A feladatlapok nemcsak a gyakorlat helyes kivitelét írják le és szemléltetik, és ezzel az előfordulható hibáknak elejét veszik, hanem az önállóságra nevelést is nagymértékben szolgálják. Az alsó tagozatban is beváltak a lapok. Különös jelentőségük abban volt, hogy a tanulókat több sikerélményhez juttatták.

A szertornatanítás ilyen módszerrel, egyéves tapasztalat alapján, azt mutatta, hogy a munkalapok segítségével a tanulók viszonylag önállóan tudnak gyakorolni. Az órán tudatos, fegyelmezett és intenzív munkát végeznek. Az osztályzatok azt mutatták, hogy a szertornagyakorlatokat eredményesen megtanulták, a munka színvonala nőtt.

(Körpererziehung, 1977. 11. 519—523.)

A módosított testnevelési óra

A testnevelési oktatási-nevelési folyamat fő eleme a tanóra, írja Palej, F. A korszerű irányzatok alapján a testnevelési rendszer modernizálását kell végrehajtani, nem lehet az zárt és elszigetelt egység. Legyen a testnevelési óra alapvető láncszem, amely logikusan illeszkedik bele az oktatási-nevelési folyamatba, szorosan kapcsolódik az egészséget szolgáló munka elemeivel, és segíti a tanuló pozitív arculatának kialakítását. Legyen az iskolai testnevelési óra kiegészítője az osztálytanácskozás, a természetben tartott tanóra, az anatómiai óra és az órák közötti gyakorlás. Össze kell kapcsolni a testnevelési és a fejlődésre és egészségre vonatkozó ismereteket a jártasság és a fizikai ügyesség fejlesztésével. Megfelelő gyakorlati kutatások alapján a következő módszereket kell biztosítani: a mozgás közvetlen célszerűsége, a mozgás sokoldalú gyakorlása, kiegészítő gyakorlatok, az akadályok leküzdése, frontális gyakorlatok. A tanuló legyen az oktatási-nevelési folyamat együttalkotója és szervezője.

A szerző két tervezetet közöl a módosított testnevelési óráról. A bevezető foglalkozások 10—12, a főrész 26—30 percből áll. A befejező rész időtartama 3—7 perc. Részletesen ismerteti az egyes elvégzendő gyakorlatokat, a befejezés énekes játékkal történik.

(Wychowania fiziyczne i higiena szkolna, 1977. 7. 202—205.)

A testnevelés és a nyelvoktatás

A nyelvoktatás, főleg annak intenzív formája, a sok ülés miatt is igen fárasztó. *Jozef*, D. megpróbálkozott az oktatással a járás közben, majd ennek értékelése után nyelvtanítással úszás közben.

Jól bevált a járás melletti oktatás a nyelvtanulás „meghallgatási" szakaszában, de fülhallgatós és az oktatónál levő, nem egészen egy kilogramm súlyú központ segítségével a fordítások, visszahallgatások és válaszadások is megoldhatók voltak.

Az úszás közbeni tanulásnál a medence négy sarkában elhelyezett ipari tv-lánc segítette a hangszórókon sugárzott kifejezéseknek megfelelő tárgyak, folyamatok bemutatását.

A foglalkozások előtt a meglevő nyelvtudást ellenőrző teszttel állapítottuk meg. 30 perc úszás után az úszás alatt sugárzott hallási és látási ingerekkel szerzett tudást mérték meg: fonetikusan le kellett írniuk a hallott angol kifejezéseket. Eredmény: a kifejezések 3/4 részét megjegyezték az úszó tanulók, többet mint a csak ülve tanulók.

Összehasonlították, hogy az ülés fáradalmainál nem volt-e a járás, illetőleg az úszás okozta testi igénybevétel fárasztóbb. Különbséget nem tapasztaltak, sőt a mozgással normálissá vagy felfokozottá vált vérkeringés jótékonyan hatott az agy befogadó képességére — a környezet figyelemelvonó hatását csökkenteni lehet nyugodt és már ismerős tájon végzett sétáló tanulással. Az ilyen irányú kísérletek tovább folynak.

(Telesná Vychova Mládeze, 1977. III. 7. 285—289.)

Testnevelés a svéd iskolákban

Svédországban kilencosztályos a kötelező iskolalátogatás, amely három fokozatra tagozódik három évenként. Az 1. és a 2. évfolyam kivételével a testnevelés heti óraszáma mindenütt, még a középiskolákban is 3—3 óra. Ezenkívül vannak az ún. szabadlevegős napok (évi 4—8 nap), amelyet sieléssel, úszással töltenek a tanulók.

A 60-as években megkezdett reform még nincs befejezve. A tantervek a helyi adottságokat figyelembe veszik a tanárok módszertani szabadsága nagy. Az órák tervezésébe és szervezésébe a diákokat is bevonják, sőt joguk van részt venni a tantestület minősítő értekezletein is. Egy-egy sportágat más-más testnevelő tanít, ezért például egy négy csoportra osztott osztállyal egyidőben négy tanár foglalkozik. Egy tanév négy negyedévre tagolódik, minden negyedben más sportágat választhat a tanuló.

A pedagógusképzés is eltér a mienktől. Aszerint, melyik osztályban tanít valaki testnevelést, más-más a felkészítés ideje. 1—3. osztály tanításához két és féléves, a 4—6. osztályoknál 3 éves. A 7—9. osztályoknál és az összes középfokú iskoláknál működő testnevelő már csak „specialista" lehet, felsőfokú képzettségű szakos testnevelő.

Egy-egy nevelő 30—40 évig tanít. Ezalatt továbbképzésre köteles járni. Ennek formái: tanulmányi napok, levelező oktatás, iskolai szünet alatti tanfolyamok.

(Telesná Vychova Mládeze, 1977. 8. 381—384.)

Fejes Zoltán (szerk.): Korszerű edzés az atlétikában

(Sport, Budapest, 1978. 297. l.)

Nem lehet kétséges, hogy az atlétika — de ez minden sportágra érvényes — fejlődése csak a megfelelő szintű, korszerű edzésmódszerek általánossá válásával valósulhat meg. A magyar atlétika fejlődése az utóbbi években nem volt olyan, amely az atlétikára vonatkozó határozat alapján jogosan elvárható lett volna. Nyilvánvalóan több oka is van a viszonylag lassú fejlődésnek, de nagyon valószínű, hogy az edzésmódszerek világméretű fejlődését a magyar atlétika csak késéssel követi. Ezért találóan igaz az, amit a szerzők könyvük előszavában leírnak: „Könyvünk megírásával olyan hiányt kívánunk pótolni, amelyet a gyakorló atlétaedzők évek óta jogosan vetnek fel. Ez a hiány általános megfogalmazásban úgy jelentkezik, hogy kevés az olyan jellegű hazai atlétikai szakirodalom, amely a mindennapi gyakorlati munkához jelent vezérfonalat, amely biztos támaszt nyújthat az edző számára az edzésmunka távlati megtervezéséhez éppen úgy, mint az éves edzésmunka észszerű kialakításához vagy az időszaki, heti, napi edzéstervek elkészítéséhez."

Érdemes röviden végigtekinteni a könyv tematikai rendjét. Tizenkét szerzője egységes elképzelés szerint, de a témának megfelelően állította össze anyagát. Ez adja a könyv szakmai és tematikai magas színvonalát és erejét. A felkészülés elvi kérdéseivel, az edzésrendszer felépítésének elméleti alapjaival, az edzéstervezéssel, az edzésvezetésével és a vágtafutással Fejes Zoltán, a könyv szerkesztője foglalkozik. A gátfutásról Keresztury Géza, a közép-, hosszútávés akadályfutásról, a gyaloglásról dr. Szabó Miklós, a magasugrásról Harsányi László, a távolugrásról Szekeres Sándor, a hármasugrásról Mutschler Mátyás, a rúdugrásról Gagyi Endre, a súlylökésről Sójtör József, a diszkoszvetésről Csutka István, a gerelyhajításról Szabó Tamás, a kalapácsvetésről Eckschmiedt Sándor és az összetett versenyzésről Bakai József ír.

Valamennyi atlétikai versenyszámhoz edzésterveket adnak a szerzők, és a kötethez tartozik az olimpiai felkészülési programok bemutatása is.

A könyv élsportolók felkészítésével foglalkozik, mégis úgy gondoljuk, a könyvben leírt és bemutatott elvek, tanácsok, edzéstervek hasznosak lehetnek az iskolai atlétikai élet színvonalasabbá tételében.

N. S.

Arold Imre (szerk.): Az úszás oktatása

(Sport, Budapest, 1979. 147.)

Aki úszásoktatásra adja a fejét, az nemcsak mozgást tanít, hanem előbb-utóbb a személyiséget jellemző problémákkal találja magát szembe. A könyv szerzői felismerték ezt a tényt, mivel nemcsak az úszásoktatás didaktikai vonatkozásait írták le könyvükben, hanem foglalkoznak az úszást segítő vagy akadályozó gyermekkori motivációs, szorongástkeltő helyzetekkel is. Azonban kissé optimista nézetnek tűnik az a véleményük: „Helytelen azt állítani, hogy a vízhezszoktatás feladata a gyermek félelmének és gátlásának leküzdése a vízzel szemben". A vízhezszoktatásnak van egy ilyen oldala is, és ezért kell vitatkoznom a szerzők véleményével, mert az olvasóban azt az érzést keltheti, hogy egyetlen gyermek sem szorong a vízzel való ismerkedés közben. Fejlődéslélektani szempontból a csecsemő és a kisiskolás korú gyermekek magatartását vízben, a múltbeli tapasztalatok alapján, egészen másfajta lélektani tényezők motiválják.

Jelentős, és az oktatási folyamatot befolyásoló felismerés, hogy a szerzők didaktikai lépéseikben figyelembe veszik a biológiai fejlődési állomásokat. Erre építik azt a nézetüket, hogy a ciklikus mozgásokat modellező (járás, futás) úszásnemekkel kell kezdeni az oktatást. Így az oktatási konstrukciójukat a gyors-, hát-, mell- és pillangóúszáson kereszt-

tül építik fel, ami nemcsak logikailag helyes, hanem élettanilag is megalapozott.

Újszerű, logikus és indokolt az az oktatási módszerük is, hogy a vízfekvési helyzeteket, mozgásokat sokoldalúan, hanyatt és hason fekvésben is végeztetik. A mozgástanítás és a vízhezszoktatás párhuzamosságát bővítik ki, amikor a megtanult mozgásokat mélyvízben is gyakoroltatják. Ezzel véleményem szerint lerövidíthető az oktatási idő és az oktatás hatékonysága jelentősen emelhető.

A könyv didaktikailag jól áttekinthető. A mozgás leírását a hibák elemzése követi, majd a részmozgások összehangolása, végül a didaktikai szempontok. Talán a részmozgások összehangolásával kevesebbet foglalkoznak, mint amennyit ennek a jelentősége megkívánna. A részmozgások összeillesztése, integrációja a kezdő úszónak legalább olyan problémát jelent, mint a mozgásrészletek elsajátítása. Szívesen olvastunk volna több, az integrációs hibát megszüntető, rávezető és célgyakorlatot.

Ritkán olvasható, de nagyon hasznos fejtegetés az úszómozgást kísérő izommunka elemzése. Újszerűségét nemcsak a kérdés felvetése, hanem logikus tagoltsága jelenti, amelyben az úszómozgást munkavégző (előkészítő) és propulziós (előrehajtó) szakaszra bontja.

Nagyon időszerű feladatnak tettek eleget a szerzők, amikor a vízből mentés és főleg az elsősegélynyújtás alapfogásait leírták. Mindezt szemléletesen, világosan és az élettani elveknek megfelelően ismertetik.

A könyv a csoportos iskolai úszásoktatáshoz ad nagy segítséget. Nyelvezetén, szakszerűségén érezhető, hogy olyan szakemberek munkája, akiknek nemcsak az oktatásban van nagy tapasztalatuk, hanem tudásukat világosan logikai lépésekben képesek átadni. Módszerüket a legkorszerűbb élettani elvek alapján alakították ki.

CSIDER TIBOR

Atlétikai dobások

Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából

(A TF Könyvtára Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat, Budapest, 1977. 128. l.)

A TF Könyvtára a hetvenes évek közepétől rendszeresen összegyűjti a világ sportszakirodalmából azokat a legjobb, leghasznosabb tanulmányokat, amelyeket a magyar szakemberek felhasználhatnak munkájuk eredményesebbé tételéhez. A kiválogatott tanulmányok egy-egy sportághoz, általános edzéselméleti kérdéskörhöz, egy sportág egy részterületéhez kapcsolódnak. A kötetek külön-külön és különösen együtt jó keresztmetszetét adják a sporttudományok fejlődésének. Segítségükkel minden érdeklődő betekinthet a legújabb kutatási eredményekbe.

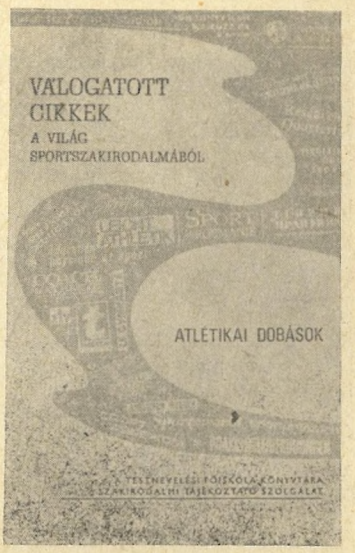
A kötetben az általános, mind a négy dobószámra vonatkoztatható edzéskérdések mellett néhány tanulmány kitekintést nyújt az egyes dobószámok speciális technikai és edzéskérdéseire is.

A tanulmányok közül Kulcsár Gergely: Németh Miklós olimpiai felkészülésének ismertetése és győzelme Montreálban című írását emeljük ki, mert ebből az olvasó megismerkedhet a győzelemhez vezető úttal. Nagyon tetszett a beszámoló egyszerű, őszinte, a megtörtént eseményeket valósan értékelő hangja, amely az 1976-os spanyolországi Esteponában tartott Edzői Kongresszuson hangzott el Németh Miklósnak angol nyelvű előadásában.

Ezt a kötetet, de a sorozat többi kötetét is, ajánljuk kartársainknak, amelyekből az iskolai munkához ötleteket kaphatnak.

A válogatást Kovács Etele nagy körültekintéssel és szakértelemmel végezte el.

N. S.



Az erő fejlesztése

Válogatott cikkek
a világ sportszakirodalmából

(A Tetnevelési Főiskola Könyvtára Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálata, Budapest, 1977. 136.)
A századfordulótól kezdve mind nagyobb mértékben jelentek meg publikációk az erőfejlesztés témaköréből. Kezdetben pusztán gyakorlati tapasztalatokról, a későbbiekben mind többször kérdésfelvetések kísérleti úton történő megválaszolásáról olvashatunk. Ez a kötet az erőkifejtéssel kapcsolatos, a napjainkban megjelent közleményekből ad rövid válogatást.

A kötet előszavában az „erő" fogalmának következő pontosítását találjuk: „A teljesítmény növelése, fokozása kapcsán gyakorta említjük és használjuk az erővel, erőkifejtéssel kapcsolatos fogalmakat. Valójában egy régóta felismert összefüggésről van szó: az erőkifejtés hatásos növelése általában emeli a teljesítményt. Napjainkban az erő fogalmának használatát mind jobban kiterjesztjük az élő rendszerekre is, ám ezzel egyidejűleg nem feledkezhetünk meg a terminológiai pontosításról sem. A fizika és mechanika világában az erő, erőhatás elnevezés az elfogadott.

Azokban az élő rendszerekben, amelyekben az erőhatás magából az élő rendszerből és nem egy külső energiaforrásból fakad célszerű erőkifejtésről beszélni. A harántcsíkolt vázizom-rendszer működése következtében válunk képessé különböző erőkifejtésekre. A működő kémiai energiák mechanikai energiává, munkavégző képességgé való átalakulásuk révén alkalmassá válnak belső és külső ellenállások legyőzésére; testek, eszközök, sportszerek mozgásállapotában változások létrehozására. Tehát a legalapvetőbb, ún. alapvető fizikai képességünk az erőkifejtés; a többi képesség is az izomerő különböző megnyilvánulása alapján értelmezhető. Ezért is szerepel kiemelt fontossággal az erőfejlesztés valamennyi fizikai képesség között."

A válogatást dr. Riegler Endre a következő csoportosítás szerint végezte:

— terminológia és általános metodológia;
— szakág-csoportos módszertan;
— bibliográfia.

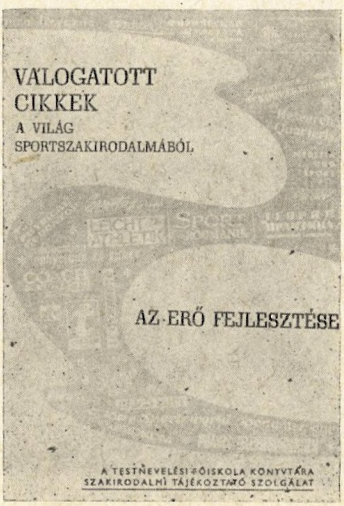
A szakági csoportosításnál a következő témákat érinti a válogatás:

1. Az ember természetes mozgásformái (járás, futás, ugrás, dobás), tehát elsősorban az atlétika tárgykörébe tartozó erőfejlesztési eljárások.
2. A labdajátékok erőfejlesztési eljárásai.
3. A technikai sportok erőfejlesztési módszerei.
4. A küzdősportok erőfejlesztési módszerei.

A válogatás jelentős segítséget ad különösen azoknak az edzőknek és testnevelő tanároknak, akiknek nincs alkalmuk arra, hogy a szakirodalom legújabb eredményeit figyelemmel kísérjék, mert ezt vagy nyelvismeretük nem teszi lehetővé, vagy a külföldi folyóiratokhoz nem tudnak hozzájutni. A kötet ára mindössze 9 (azaz kilenc) Ft, tehát valamennyi érdeklődő kartárs számára elérhető.

A válogatás szervesen illeszkedik a TF Könyvtár korábban megjelent hasonló módszerrel és szándékkal elkészült köteteihez (pl. úszás, torna, labdajátékok, az állóképesség fejlesztése). A jelen válogatást ezekkel is kiegészítve viszonylag teljes képet kaphatunk a sporttudomány legújabb eredményeiről.

J. J.

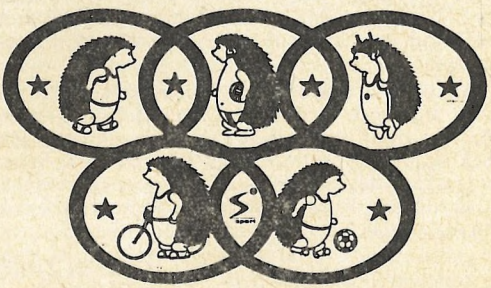


Sport-zsebkönyvek

Új sorozat indul, az első hat kötet címe:

Rózsa András: Futballvarázslat
Kő András: Kerékpározni jó!
Peterdi Pál: Pólózni jó!
Kocsis L. Mihály: Futni
Dávid Sándor: Torna
Szekeres István: Test test ellen (birkózás)

A könyvek megrendelhetők: Medicina Könyvkiadó, Sportszerkesztőség Olvasószolgálat. Budapest, Pf.: 9 1361.



СОДЕРЖАНИЕ

Надь Шандор: От „Дела гимнастики“ до „Обучении физкультуре“ 161
Ковач Тамаш: Обучение лыжному спорту в зачаточном состоянии 168
Д-р Надь Дьёрдь: Оценка и объективность ... 172
Шоморяи Ласло: Чувствую, родился играть 176
Богнар Иштван—Сабо Ференц: Высказывание к проблему „тетрадь достижения“ 179
Керпан Жужанна: Взвешивание весы тела на уроках физкультуры у девочек учащихся средней школы 181
Выдумки, новости 182
Из научной жизни нашей области 187
Рецензия журналов 188
Рецензия книг 190

INHALT

Sándor Nagy: Vom „Turnwesen“ bis zum „Unterricht der Körpererziehung“ 161
Tamás Kovács: Schiunterricht in Kinderschuhen 168
Dr. György Nagy: Bewertung und Objektivität 172
László Somorjai: Ich habe das Gefühl, dass ich zu Spiel geboren bin... 176
István Bognár—Ferenc Szabó: Bemerkungen zu dem Leistungsheft 179
Zsuzsánna Kerpán: Die Wägung des Körpergewichts an den Stunden der Körpererziehung bei Mädchen der Mittelschule 181
Ideen, Neuigkeiten 182
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachgebietes 187
Rundschau 188
Buchbesprechung 190

Pirk Ambrus: Játékról komolyan

(Ságvári Endre Könyvszerkesztőség, 1979. 281. l.)

Jeles pedagógusok évszázadok óta felismerték a játék és a játszóterek kiemelkedő szerepét az ifjúság nevelésében. Mondhatnánk azt is, hogy a pedagógia és a játszótér szoros rokonságban van egymással, legalább első „unokatestvérek”. Ha ez így van, akkor viszont a testnevelés és a játék, a játéktér „édes testvérek”. Minden testnevelő tanár tudja ezt, hiszen tanulta, majd pedig tapasztalta munkája során a játszótér hatását a gyermekek fizikai fejlődésében, illetve sokszor kénytelenek vagyunk tapasztalni a játszóterek hiányának vagy rossz felszerelésének negatívumait is. Harminc évvel ezelőtt mindössze 20 játszótér volt a fővárosban, most megközelítően 1500 különféle tér várja a gyerekeket. De vajon megfelelnek-e feladatuknak? Erre a fontos kérdésre találhatnak választ az érdeklődők Pirk Ambrus: „Játékról komolyan” című könyvében. A művet a gyerekek nemzetközi éve alkalmából adta ki az Ifjúsági Lapkiadó Vállalat Ságvári Endre Könyvszerkesztősége.

A könyv tartalmilag nem szűkül le azonban csak a játszóterekre, hanem foglalkozik ezzel összefüggésben sok érdekes kérdéssel, melyek testnevelési szempontból is figyelemre méltóak. Ilyen fejezet például az, amelyik a civilizációs életmód árnyoldalaival, a levegő élettani szerepével foglalkozik. Összefoglalja a szerző a jó játékfeltételek megteremtését befolyásoló tényezőket, a játszótéri normákat, a közművek negatív hatását és a klímatényezőket. Szóba kerül továbbá a magasház, a gyermek és a játék összefüggése is, valamint a környezetvédelem kérdése. Pedagógiailag külön kiemelésre méltók a könyv következő fejezetei: az emberi kapcsolatokhoz való igény; az elkülönülés igénye; az élményszerzés szükséglete; a fejlődéshez való igény; a szabad területek szerepe különböző életkorokban.

Pirk Ambrus foglalkozik a hagyományos játszóterek berendezésével, illetve az ilyen helyeken űzhető játékokkal, bemutatja a követendő kezdeményezéseket, a játszóterületek tervezési szempontjait. Az iskolai testnevelés szempontjából is megfontolásra érdemes a könyv azon része, melyben a szerző a gyermekintézmények játszótereivel és játéklehetőségeivel foglalkozik. Gyakori hiba például, hogy jóindulattól vezéreltetve túlzsúfolják a játszótereket, iskolai udvarokat, így a gyermeknek nem marad szabad tere a mozgásra, arról nem is beszélve, hogy ily módon akaratlanul is béklyóba verjük a fantáziáját. Kissé szarkasztikusan, de sajnos jogosan mondta egy német kutató, H. Hansen: „A temetőben 3,5 m² területet biztosítanak minden ember részére, a nagyvárosokban a játszótéren személyenként 0,5 m² jut.” Ha van elég tér (játszótér), akkor szükségszerűen felvetődik az a kérdés: mivel és hogyan játszunk? Erre is találunk feleletet a könyvben. Értéke lehet végül a kiadvány két függeléke is: a hatályos rendeletek felsorolása és a mérgező, szúrós növények ismertetése.

A szépen illusztrált könyv minden testnevelő tanár számára hasznos segédeszköz lehet elméleti és gyakorlati munkájában.

TAKÁCS FERENC

4,50 Ft

INDEX: 25824